

Особенности регуляции эмоций в подростковом возрасте (на примере воспитанников кадетской школы-интерната)

Власова Н.В.,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности факультета психологии, Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского (СГУ), Саратов, Россия, natali-viola@mail.ru

Обсуждаются проблемы когнитивной регуляции эмоций и самоповреждающего поведения подростков, обучающихся в кадетской школе-интернате. Анализируются особенности регуляции эмоций в подростковом возрасте. Выдвигается предположение, что акты самоповреждающего поведения редуцируются при применении эффективных когнитивных стратегий регуляции эмоций. В исследовании были задействованы методики: Шкала самоповреждающего поведения и Опросник когнитивной регуляции эмоций. Выборку составили 39 учащихся кадетской школы-интерната в возрасте от 13 до 16 лет. На основе статистического анализа обосновывается взаимосвязь между используемыми стратегиями эмоциональной регуляции, причинами и актами самоповреждающего поведения. Выявлено, что применение деструктивных стратегий когнитивной регуляции эмоций обуславливает проявление актов самоповреждающего характера.

Ключевые слова: подростковый возраст, самоповреждающее поведение, регуляция эмоций, стратегии когнитивной регуляции эмоций.

Для цитаты:

Власова Н.В. Особенности регуляции эмоций в подростковом возрасте (на примере воспитанников кадетской школы-интерната) [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2017. Том 9. № 2. С. 70–83 doi: 10.17759/psyedu.2017090207

For citation:

Vlasova N.V. Features of Emotional Regulation in Adolescence (With the Example of Students of Cadet Boarding School) [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie PSYEDU.ru* [*Psychological Science and Education PSYEDU.ru*], 2017, vol. 9, no. 2, pp. 70–83 doi: 10.17759/psyedu.2017090207. (In Russ., abstr. in Engl.)

Необходимость изучения роли эмоций в подростковом возрасте, механизмов их развития, стратегий и моделей регуляции обусловлена возрастанием числа психоэмоциональных расстройств, психосоматических нарушений и аддикций в данный период онтогенеза, протекающий в условиях транзитивного общества. Современная ситуация развития в подростковом возрасте характеризуется возрастающей стрессогенностью и динамичностью, обострением протекания кризиса идентичности на фоне субъективных переживаний ситуаций неопределенности, в которых теряется ощущение полноты и удовлетворенности жизнью и обостряется проблема социального выбора [1].

Психологический портрет подростка в современной социокультурной ситуации развития включает в себя следующие черты: дефицит любознательности и пассивность в

получении знаний о мире; психическая напряженность и ощущение себя покинутым, брошенным, ненужным миру; агрессивность и циничность, ставшие следствием изменения полоролевой модели поведения [2, с. 16]. На фоне неравномерности и асинхронности самого процесса развития в данный возрастной период все описанные особенности делают внутренний мир подростка неустойчивым, ранимым, наполненным многообразием неразрешенных и тревожных переживаний. По мнению зарубежных ученых, тревожные и депрессивные переживания препятствуют реализации у подростков познавательной инициативы и могут привести к формированию пассивной жизненной позиции и инфантильной организации личности [14].

В условиях социокультурных трансформаций приоритетным направлением в формировании у подростков собственной жизненной программы развития, в возрождении духовных и нравственных ценностей, в выработке активной гражданской позиции и в военно-патриотическом воспитании становится кадетское образование. О повышении престижа кадетского образования в нашей стране свидетельствует увеличение количества кадетских корпусов, профильных классов в образовательных школах, кадетских школ-интернатов.

Образовательная среда кадетских учреждений имеет свои особенности. В частности, она повышает требовательность к интеллектуальным, психоэмоциональным и физическим нагрузкам учащихся. Это может истощать психические ресурсы личности и приводить к состоянию внутреннего дискомфорта. При этом за пределами внимания воспитанников остаются собственные эмоциональные переживания, которые оказывают влияние на все сферы психической деятельности и выступают маркерами субъективного ощущения благополучия/неблагополучия. Как отмечает М. Падун, невнимание к содержанию собственной эмоциональной жизни приводит к росту числа тревожно-депрессивных расстройств, появлению синдрома хронической усталости и эмоционального выгорания [4].

Регламентированные условия жизнедеятельности в кадетской школе-интернате, жестко иерархизированная система социального взаимодействия, оторванность от семьи, проницаемость границ личностного жизненного пространства и гомогенная гендерная среда могут стать стрессогенными факторами, снижающими субъективное ощущение эмоционального благополучия подростков. Регуляция негативных эмоциональных состояний в таких условиях чаще всего обеспечивается подавлением эмоций, буллингом, аутоагрессией, а также различными действиями самоповреждающего характера. Следует отметить, что подавление эмоций может иметь адаптивный смысл в ситуациях, соответствующих воинским требованиям, однако подавленные эмоции и супрессия (подавление экспрессии эмоций), как показывают результаты исследований, блокируются в теле и выступают фактором психосоматических нарушений. «Частое использование подавления экспрессивного компонента эмоции может приводить к отчужденности, избегающему поведению и социальной изоляции субъекта» [8, с. 17]. Используемые подростками деструктивные способы регуляции поведения и эмоционального состояния приводят, в результате, к нарушению регуляторных составляющих в сфере эмоций, негативному подкреплению самоповреждающего поведения, а в дальнейшем – к дезадаптации и социально-психологической деформации личности [9; 10; 11].

Эмоциональные реакции имеют коммуникативный смысл, поэтому регуляция эмоций в контексте социального взаимодействия может считаться эффективной только в том случае, когда субъект может определить и использовать социально приемлемые способы выражения эмоций. Эффективная регуляция характеризуется изменением интенсивности и продолжительности переживаемой эмоции, а также отличается гибкостью в использовании различных ее стратегий в зависимости от ситуации [4; 5].

Таким образом, изучение содержательных составляющих эмоциональности кадет, а также стратегий регуляции эмоций становится все более актуальной темой при решении

задач профилактики и поддержания психического здоровья кадет, а также для своевременной диагностики и коррекции самоповреждающего поведения подростков в условиях жизнедеятельности в кадетской школе-интернате.

Приспособительная, мотивирующая и коммуникативная функции эмоций в организации продуктивных форм жизнедеятельности и взаимодействия субъекта с окружающей средой, проблема регуляции эмоций – популярные темы исследования в зарубежной и отечественной психологии, хотя, как отмечает П. Коул, они до сих пор не имеют четких научных парадигм [3]. Ниже мы обозначим те аспекты проблемы регуляции эмоций, которые затрагивают когнитивные стратегии и механизмы регуляторной деятельности, используемые человеком в ситуациях психоэмоциональных нагрузок, и позволяют сохранить способность к продуктивной деятельности.

Регуляция эмоций рассматривается нами как способность осознавать, понимать и принимать свои эмоции, использовать эти знания в управлении собственным поведением и отношениями с другими людьми. М. Падун отмечает, что следует отличать понятие «регуляция эмоций» от понятия «совладающее поведение» («копинг»). По мнению автора, «регуляция эмоций рассматривается в более широком контексте, который выходит за рамки стресса и трудных жизненных ситуаций» [4, с. 5].

В теоретических рамках когнитивного подхода наиболее авторитетна процессуальная модель регуляции эмоций Дж. Гросса [6; 8]. Дж. Гросс рассматривает регуляцию эмоций как процесс развертывания регуляторных усилий во времени и как свойство, характеризующее индивидуальные особенности человека, используемые им в регуляции своих эмоциональных состояний. Особенности регуляции эмоций можно осознать и оценить только в контексте эмоциогенной ситуации, так как в различных ситуациях используются различные способы регуляции эмоций. Как отмечает автор, для эмпирических исследований наиболее подходят и наиболее часто используются людьми в повседневной жизни две стратегии: когнитивная переоценка и подавление экспрессии. В данной модели рассматриваются также стратегии, используемые при выборе ситуаций, модификации ситуаций, распределении внимания и когнитивной переоценке, выборе способов изменения эмоциональной реакции. В зависимости от интенсивности и частоты использования стратегии регуляции эмоций могут иметь как адаптивный, так и дезадаптивный характер [3; 6; 8].

Е.И. Первичко указывает, что при всей уникальности данной модели и ее использовании открытым остается вопрос о понимании психологических механизмов регуляции эмоций и их выборе субъектом при решении жизненных задач. Для разрешения выявленных противоречий автор предлагает структурно-динамическую модель регуляции эмоций в рамках культурно-деятельностной парадигмы развития психики, рассматривает широкий спектр стратегий и механизмов регуляции эмоций. Сравнительный анализ выявленных стратегий показывает, что при каждой стратегии происходят когнитивные трансформации и смыслообразование, а возможность достижения эффективной, произвольной регуляции опосредствуется психологическими механизмами саморегуляции, субъектной позицией и личностной зрелостью [7].

Эффективными данные стратегии могут быть только тогда, когда личность проявляет когнитивную гибкость при совладании с событиями ситуации. Опираясь на принцип единства аффекта и интеллекта в регуляции деятельности и поведения [4; 7], следует отметить, что произвольную регуляцию эмоций обуславливает способность человека к рефлексии своего эмоционального состояния и установлению связи эмоции с ее предметом. Методологически обоснованно делается заключение о том, что «механизмы саморегуляции, выделяемые в культурно-деятельностном подходе, а именно механизм знаково-символического опосредствования и рефлексия, имеющие в своей основе систему

личностных смыслов, могут рассматриваться в качестве центральных механизмов регуляции эмоций» [7, с. 48].

Определяя роль когнитивных процессов в регуляции эмоций и обратное влияние эмоциональных состояний на протекание когнитивных процессов, Н. Гарнефски с коллегами разработали модель когнитивных стратегий регуляции эмоций.

Выявленные **девять стратегий** были отнесены авторами к двум различным категориям:

- стратегии, способствующие успешной адаптации, или **эффективные стратегии**: 1) принятие того, что случилось; 2) позитивная перефокусировка, 3) фокусирование на планировании; 4) позитивная переоценка; 5) рассмотрение в перспективе;
- стратегии, препятствующие адаптации и усиливающие дезадаптационные эффекты, или **деструктивные стратегии**: 6) самообвинение; 7) руминации/навязчивые мысли о событии; 8) катастрофизация; 9) обвинение других.

Показано, что деструктивные стратегии регуляции эмоций, используемые подростками, взаимосвязаны с уровнем депрессии, тревоги и гнева [13].

Концептуализация проблемы эмоциональной регуляции и саморегуляции позволяет выделить в данной области исследования концепт самоповреждающего поведения (СП).

Самоповреждающее поведение – это поведение, связанное с намеренным причинением себе физического вреда; это сознательное повреждение тканей и органов собственного тела, но не имеющее прямой суицидальной направленности [10; 12]. Маркерами самоповреждающего поведения могут выступать: самопорезы, самоожоги, выдергивание волос, расчесывание кожи, препятствие заживлению ран, самоудары о твердые поверхности и удары по собственному телу и др.

Как отмечает Н. Польская, самоповреждение в структуре процессов психологической саморегуляции может выполнять эмоционально-регулятивные и личностно-регулятивные функции. СП выступает, с одной стороны, как способ самоконтроля в ситуации преодоления стрессового воздействия, направленного на изменение эмоционального состояния, с другой стороны, как способ контроля поведения других людей, а именно – способ привлечения внимания, управления другими, демонстрации своей уязвимости или силы [12, с. 52].

Мы провели пилотное исследование, направленное на изучение особенностей саморегуляции эмоций в подростковом возрасте.

Целью нашего исследования было изучение взаимосвязи актов, причин самоповреждающего поведения и когнитивных стратегий регуляции эмоций у подростков, обучающихся в кадетской школе-интернате. В качестве гипотезы выступило предположение о том, что при использовании эффективных стратегий регуляции эмоций редуцируются акты самоповреждающего поведения.

В соответствии с поставленной целью и сформулированной гипотезой мы определили следующие задачи исследования:

- 1) изучить особенности и причины появления самоповреждающего поведения у кадет подросткового возраста;
- 2) определить наиболее предпочитаемые стратегии когнитивной регуляции эмоций у кадет подросткового возраста;
- 3) определить взаимосвязь между используемыми стратегиями эмоциональной регуляции, причинами и актами СП.

В исследовании приняли участие 39 подростков, учащихся VIII–X классов кадетской школы-интерната, в возрасте 13–16 лет ($M_{\text{возр.}} = 14,92$; $SD = 0,10$). Гомогенный характер выборки определяется респондентами мужского пола, обучающимися в кадетской школе-интернате. Исследование проводилось анонимно, в качестве персональных данных респонденты указывали только возраст.

Использовались следующие методики:

Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ) (Е.И. Рассказова, А.Б. Леонова, И.В. Плужников). Верифицированная русскоязычная версия известной методики направлена на изучение разных стратегий когнитивной регуляции эмоций. Данную методику можно считать надежным и валидным психодиагностическим инструментом. Представленные авторами стратегии регуляции эмоций опираются на процессуальную модель регуляции эмоций Дж. Гросса, Н. Гарнефски, в которой выделяются эффективные и неэффективные стратегии. Методика состоит из 36 утверждений (по четыре пункта на каждую шкалу) и направлена на оценку частоты использования каждой из девяти выделенных когнитивных стратегий регуляции эмоций. Респонденту предлагают обратиться к своему опыту переживания трудных ситуаций и оценить, насколько часто им используются те или иные способы совладания с трудностями. Ответ оценивается по каждому пункту по 5-балльной шкале: от 1 балла («никогда») до 5 баллов («почти всегда») [13];

Шкала самоповреждающего поведения (Н.А. Польская). Она включает в себя три блока. В нашем исследовании мы руководствовались данными, полученными в первом и третьем блоке шкалы. Первый блок содержит конкретные акты самоповреждающего поведения, которые оцениваются респондентами по частоте проявления от «никогда» до «часто» [9]. Обобщенный анализ данных позволил разделить акты самоповреждения на инструментальные и соматические. *Инструментальные акты самоповреждения*: порезы режущими предметами; уколы или проколы кожи острыми предметами; самоожоги; удары кулаком, ногой, головой или корпусом тела по твердым поверхностям. *Соматические акты самоповреждения*: удары по собственному телу; выдергивание волос; расчесывание кожи; обкусывание ногтей; сковыривание болячек, чтобы они дольше не заживали; обкусывание губ; прикусывание щек или языка. Третий блок шкалы включает в себя 26 причин самоповреждающего поведения, которые предлагается оценить по степени согласия/несогласия: 1 балл – совершенно не согласен; 2 балла – не согласен; 3 балла – затрудняюсь ответить; 4 балла – согласен; 5 баллов – совершенно согласен. Возможность обобщения причин самоповреждающего поведения позволило выделить четыре фактора: воздействие на других; избавление от напряжения; изменение себя (чтобы получить новый опыт, попробовать, что-то необычное, получить удовольствие, понять самого себя); восстановление контроля над эмоциями. Обобщение факторов способствовало выделению типов регуляции СП [9; 10].

В анализе полученных данных мы будем опираться на два критерия: 1) способы осуществления самоповреждающего поведения (инструментальные акты самоповреждения и соматические); 2) типы регуляции самоповреждающего поведения: восстановление самоконтроля (избавление от напряжения, восстановление контроля над эмоциями) и осуществление межличностного контроля (стремление повлиять на других людей, поиск нового опыта, стремление к новым ощущениям).

При анализе результатов исследования использовались описательные и частотные статистики, таблицы сопряженности, коэффициент гамма (γ) и коэффициент корреляции вычислялись с помощью статистического пакета SPSS-22 for Window. Исследование проводилось индивидуально или небольшими группами от 3 до 5 человек.

Результаты исследования

Оценивались частота актов, причин самоповреждающего поведения и используемых стратегий регуляции эмоций. Меры связанности факторов причин самоповреждающего поведения и актов СП изучались на основе вычисления коэффициента гамма (γ). Для оценки взаимосвязи между используемыми стратегиями эмоциональной регуляции, типами и актами самоповреждающего поведения применялся корреляционный анализ.

Параметр «частота» (f) показывает количество проявлений значений измеряемого признака внутри диапазона всех значений. Представленные результаты частотного распределения указывают на неоднозначность проявления того или иного акта самоповреждения (табл. 1).

Таблица 1

Частотное распределение актов самоповреждающего поведения

№ п/п	Самоповреждающее поведение	Частота проявлений (%)			
		никогда	один раз	иногда	часто
1	Порезы режущими предметами	31 (58,5)	6 (11,3)	2 (3,8)	0
2	Уколы или проколы кожи острыми предметами	34 (64,2)	4 (7,5)	1 (1,9)	0
3	Самоожоги	33 (62,3)	3 (5,7)	3 (5,7)	0
4	Удары кулаком по своему телу	29 (54,7)	3 (5,7)	5 (9,4)	2 (3,8)
5	Удары кулаком, ногой, головой или корпусом тела по твердым поверхностям	19 (35,9)	4 (7,5)	14 (26,4)	2 (3,8)
6	Выдергивание волос	36 (67,9)	2 (3,8)	1 (1,9)	0
7	Расчесывание кожи	29 (54,7)	6 (11,3)	4 (7,5)	0
8	Обкусывание ногтей	25 (47,2)	3 (5,7)	7 (13,2)	4 (7,5)
9	Сковыривание болячек, чтоб дольше не заживали	31 (58,5)	6 (11,3)	2 (3,8)	0
10	Обкусывание губ	22 (41,5)	4 (7,5)	9 (17)	4 (7,5)
11	Прикусывание щек или языка	23 (45,3)	7 (13,2)	6 (11,3)	2 (3,8)

Наиболее часто действия самоповреждающего характера у кадет проявляются по следующим параметрам: обкусывание губ; обкусывание ногтей; удары кулаком по своему телу; удары кулаком, ногой, головой или корпусом тела по твердым поверхностям; прикусывание щек или языка. Выявленные особенности относятся к соматическим актам самоповреждения. На высокую частоту проявления данных актов самоповреждающего характера указали от 3,8 % до 7,5 % респондентов выборки. Единичные случаи совершения тех или иных актов самоповреждения отметили у себя от 3,8 % до 13,2 % кадет подросткового возраста.

Причины самоповреждающего поведения в исследуемой выборке кадет связаны с эмоционально-регулятивными аспектами контроля своего состояния. От 20,5 % до 41 % респондентов выразили свое согласие с утверждениями, в которых действия самоповреждающего характера необходимы для того, чтобы избавиться от нежелательных эмоций: успокоиться, взять себя в руки и понять самого себя (табл. 2).

Таблица 2

Частотное распределение причин самоповреждающего поведения у подростков

№ п/п	Причина самоповреждающего поведения	Совершенно согласен	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен	Совершенно не согласен
1	Чтобы взять себя в руки	56,4	7,7	15,4	20,5	0
2	Чтобы избавиться от плохих мыслей	48,7	20,5	15,4	12,8	2,6
3	Чтобы показать силу своих чувств, эмоций другому человеку	69,2	12,8	5,1	10,3	2,6
4	Хотел запомнить, как может быть плохо	79,5	12,8	5,1	2,6	0
5	Чтобы успокоиться	41	7,7	10,3	28,2	12,8
6	Чтобы освободиться от всего плохого внутри	43,6	25,6	7,7	17,9	5,1
7	Чувствовал потребность в адреналине	53,9	15,4	7,7	7,7	15,4
8	Чтобы все от меня отстали	71,8	15,4	2,6	10,3	0
9	Чтобы справиться со своими эмоциями	46,2	15,4	30,8	5,1	2,6
10	Злился на других	51,3	15,4	10,3	12,8	10,3
11	Чтобы почувствовать облегчение	46,2	10,3	15,4	17,9	10,3
12	Чтобы почувствовать хоть что-нибудь	64,1	5,1	23,1	5,1	2,6
13	Просто за компанию	72,1	7,7	7,7	2,6	0

14	Чтобы другие поняли, что мне плохо	76,9	10,3	7,7	0	5,1
15	Чтобы стать лучше	71,7	12,8	12,8	0	2,6
16	Чтобы произвести на других впечатление	79,4	12,8	5,1	0	2,6
17	Чтобы попробовать что-то необычное	81,6	5,3	7,9	0	5,3
18	Чтобы навсегда запомнить важное событие	74,3	7,7	10,3	2,6	5,1
19	Чтобы получить удовольствие	79,4	10,3	5,1	0	5,1
20	Чтобы не чувствовать душевной боли	53,8	15,4	17,9	7,7	5,1
21	Чтобы показать другим, что я способен на все	79,4	7,7	5,1	2,6	5,1
22	Чувствовал себя полностью уничтоженным	69,2	15,4	7,7	0	7,7
23	Чтобы меня уважали другие	74,3	15,4	5,1	2,6	2,6
24	Хотел понять самого себя	66,6	5,1	7,7	20,5	0
25	Чтобы избавиться от тревоги, страха	61,5	7,7	12,8	12,8	5,1
26	Считал, что это красиво	79,4	7,7	2,6	2,6	7,7

Выявленные факторы причин самоповреждающего поведения [11] позволили изучить взаимосвязь между ними и актами самоповреждения на основе вычисления коэффициента гамма (γ).

Значимые взаимосвязи факторов причин и актов самоповреждения представлены в (табл. 3).

Таблица 3

Взаимосвязь факторов причин и актов самоповреждающего поведения

Факторы причин самоповреждающего поведения	Акты самоповреждающего поведения (коэффициент гамма (γ); уровень значимости)
Воздействие на других	Удары кулаком, корпусом о твердые предметы (0,532; $p=0,000$) Обкусывание губ (0,476; $p=0,000$)

Избавление от напряжения	Удары кулаком по своему телу (0,502; p=0,000) Расчесывание кожи (0,423; p=0,019) Обкусывание ногтей (0,457; p=0,005) Обкусывание губ (0,439; p=0,003)
Изменение себя (поиск нового опыта)	Удары кулаком по своему телу (0,397; p=0,049)
Восстановление контроля над эмоциями.	Порезы режущими предметами (0,610; p=0,006) Обкусывание губ (0,581; p=0,000) Прикусывание щек или языка (0,445; p=0,006)

Представленная факторная структура позволила определить локус-контроль самоповреждающих действий: 1) контроль собственных эмоций с целью снятия напряжения; 2) контроль внешних событий с целью оказать влияние на других, получить новый опыт [9; 10]. Например, такие акты самоповреждения, как удары кулаком по своему телу, удары кулаком, ногой, головой по твердым предметам имеют наибольшее количество статистически достоверных взаимосвязей с различными типами контроля при самоповреждении ($p = 0,01$; $p = 0,000$). Можно сделать вывод о том, что данные акты самоповреждения выступают наиболее распространенной формой регуляции эмоций у кадет, проявляются как агрессивные экстрапунитивные реакции и могут осуществляться с целью самозащиты, снятия напряжения и межличностного контроля.

Самоповреждающие акты (обкусывание губ, ногтей, прикусывание щек и языка) можно рассмотреть как интрапунитивные агрессивные реакции, направленные на себя, при этом истинные чувства, такие как тревога, вина, страх и др., могут подавляться аутоагрессией. Например, чтобы справиться со своими эмоциями (0,599; $p = 0,000$), злостью (0,622; $p = 0,000$), избавиться от тревоги и страха (0,568; $p = 0,001$), понять самого себя (0,619; $p = 0,000$) и избавиться от плохих мыслей (0,63; $p=0,000$) кадеты могут обкусывать губы. Обкусывание ногтей направлено на то, чтобы успокоиться (0,503; $p = 0,002$), чтобы все отстало (0,530; $p = 0,009$), справиться со злостью (0,528; $p = 0,004$), почувствовать облегчение (0,532; $p = 0,004$). Расчесывание кожи используется для того, чтобы избавиться от плохих мыслей (0,472; $p = 0,019$), показать силу своих чувств (0,479; $p = 0,030$), справиться со злостью (0,646; $p = 0,001$), почувствовать облегчение (0,512; $p = 0,006$).

Способ обращения кадет с собственными эмоциями и чувствами детерминирован субъективным восприятием и оценкой значимости ситуации, определяющей отношение к ней субъекта. Специфика процесса переживания события и ситуации трансформирует их содержание в новый жизненный опыт, формирует и структурирует развивающуюся личность подростка.

Важно отметить, что динамика процесса переживания отражает не только чувства, но и потребности, маркерами которых они выступают. Поэтому степень фрустрации возрастных потребностей, блокировка связанных с ними чувств в условиях обучения в кадетской школе-интернате могут детерминировать действия самоповреждающего характера.

С целью изучения наиболее предпочитаемых когнитивных стратегий регуляции эмоций была использована описательная статистика с выявлением средних значений, медианы, стандартного отклонения и процентилей (табл. 4).

Таблица 4

Частотный анализ показателей когнитивных стратегий регуляции эмоций

Стратегия регуляции эмоций	Среднее	Медиана	Стандартное отклонение	Процентили		
				P 25	P 50	P 75
Самообвинение	9,7436	9,0000	3,20951	8,0000	9,0000	12,0000
Принятие	9,5897	9,0000	3,76772	7,0000	9,0000	11,0000
Руминация	9,0256	9,0000	3,07355	7,0000	9,0000	10,0000
Позитивная перефокусировка	10,5128	10,0000	3,60462	8,0000	10,0000	13,0000
Фокусировка на планировании	12,7692	13,0000	3,49030	10,0000	13,0000	15,0000
Позитивная переоценка	11,8205	11,0000	4,14774	9,0000	11,0000	15,0000
Рассмотрение в перспективе	10,7179	10,0000	3,89297	8,0000	10,0000	13,0000
Катастрофизация	8,0513	7,0000	3,34781	6,0000	7,0000	9,0000
Обвинение других	7,5897	8,0000	2,89935	6,0000	8,0000	8,0000

Полученные данные показывают, что большинством подростков исследуемой выборки (75 %) наиболее часто используются эффективные стратегии когнитивной регуляции эмоций:

- позитивная фокусировка (P75 = 13,00) – отвлечение на мысли о других, более приятных событиях и ситуациях вместо размышлений о пережитых затруднениях;
- фокусировка на планировании (P75 = 15,00) – размышления о том, какие следующие шаги лучше предпринять по отношению к случившемуся;
- позитивная переоценка (P75 = 15,00) – поиск положительного смысла в произошедшем событии в целях личностного роста или приобретения нового опыта;
- рассмотрение в перспективе (P75 = 13,00) – снижение исключительной значимости события за счет его сравнения с другими ситуациями.

Среди неэффективных стратегий чаще других используются самообвинение (P75 = 12,00) и руминация (P75 = 10,00).

С целью проверки гипотезы и изучения взаимосвязи между эффективными и деструктивными стратегиями регуляции эмоций, причинами и актами СП применялся корреляционный анализ Спирмена.

Определение связи между инструментальными, соматическими актами СП, а также причинами СП – самоконтролем и межличностным контролем – позволило выявить достоверные статистические связи между ними ($p = 0,000$; $p \leq 0,001$).

Деструктивные стратегии регуляции эмоций имеют статистически достоверные взаимосвязи с актами и причинами СП. Руминация и катастрофизация взаимосвязаны с соматическими самоповреждениями (0,356; $p = 0,026$ и 0,461; $p = 0,003$). Обвинение других коррелирует с факторами причин СП: самоконтролем (0,366; $p = 0,022$) и межличностным контролем (0,375; $p = 0,019$).

Эффективные стратегии не имеют корреляций с факторами причин СП, соматическими и инструментальными актами самоповреждения.

Незначительные корреляционные связи обнаружались между позитивной перефокусировкой и обкусыванием ногтей (0,369; $p = 0,021$).

Выводы

Условия жизнедеятельности в кадетской школе-интернате отличаются повышенными физическими, интеллектуальными и психоэмоциональными нагрузками. Совокупность внешних стресс-факторов, связанных с условиями жизнедеятельности в кадетской школе-интернате, может приводить к состоянию повышенного напряжения различной степени интенсивности, требующего разрядки и саморегуляции.

С целью регуляции эмоционального состояния кадетами используются когнитивные стратегии регуляции эмоций и действия самоповреждающего характера. Наиболее часто применяются соматические акты самоповреждения: обкусывание губ; обкусывание ногтей; удары кулаком по своему телу; удары кулаком, ногой, головой или корпусом тела по твердым поверхностям; прикусывание щек или языка. По мнению кадет, действия самоповреждающего характера необходимы для того, чтобы избавиться от нежелательных эмоций: успокоиться, взять себя в руки и понять самого себя.

Аутоагрессивные действия СП, вызванные необходимостью снижения психоэмоционального напряжения, могут выступать наиболее распространенной формой регуляции эмоций. Целесообразность данных действий может объясняться жестко регулируемые правилами поведения в школе, ограничивающими проявление любых агрессивных действий. Однако в нашем исследовании мы не смогли прояснить, какие эмоции регулируют те или иные аутоагрессивные действия самоповреждающего характера. Открытым остается пока и вопрос о взаимосвязи фрустрированных потребностей кадет и чувств, возникающих при этом. Обозначенная проблема может стать целью последующих исследований.

Среди используемых кадетами стратегий когнитивной регуляции эмоций наиболее предпочитаемы эффективные стратегии, опосредуемые когнитивными трансформациями и смыслообразованием. Использование деструктивных стратегий когнитивной регуляции эмоций обуславливает проявление актов самоповреждающего (как инструментального, так и соматического) характера, что может частично подтвердить нашу гипотезу.

Полученные в нашем исследовании результаты указывают на необходимость развития у кадет психологических механизмов эффективной регуляции эмоций, формирования эмоциональной грамотности относительно содержания собственных эмоциональных переживаний, возможности их конструктивного выражения и проживания.

Власова Н.В. Особенности регуляции эмоций в подростковом возрасте (на примере воспитанников кадетской школы-интерната)
Психологическая наука и образование psyedu.ru («Психолого-педагогические исследования»)
2017. Том 9. № 2. С. 70–83.

Vlasova N.V. Features of Emotional Regulation in Adolescence (With the Example of Students of Cadet Boarding School)
Psychological Science and Education psyedu.ru ("Psychological-Educational Studies")
2017 vol. 9, no. 2, pp. 70–83.

Литература

1. *Белинская Е.П.* Неопределенность как категория современной социальной психологии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования Psystudy.ru. 2014. Т. 7. № 36. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.06.2015).
2. *Буровихина И.А.* Социальная ситуация развития как условие формирования образа мира современного подростка: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 199 с.
3. *Ермолова Т.Е.* Обзор статей по проблеме регуляции эмоций [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru. 2005. № 1. С. 99–104. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n1/50750.shtml (дата обращения: 15.06.2015).
4. *Падун М.А.* Регуляция эмоций и ее нарушения [Электронный ресурс] // Психологические исследования Psystudy.ru. 2015. Т. 8. № 39. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.04.2015).
5. *Падун М.А.* Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 6. С. 57–69.
6. *Панкратова А.* Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросс-культурных исследований // Вопросы психологии. 2014. № 1. С. 147–155.
7. *Первичко Е.И.* Культурно-деятельностный подход к проблеме стратегий и регуляции [Электронный ресурс] // Национальный психологический журнал. 2015. № 1(17). С. 39–51. URL: http://www.psy.msu.ru/science/npj/http://npsyj.ru/pdf/npj-no17-2015/npj_no17_2015_39-51.pdf (дата обращения: 07.07.2015).
8. *Первичко Е.И.* Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход [Электронный ресурс] // Национальный психологический журнал. 2014. № 4(16). С. 13–22. URL: http://www.psy.msu.ru/science/npj/http://npsyj.ru/pdf/npj-no16-2014/npj_no16_2014_13-22.pdf (дата обращения: 25.05.2015).
9. *Польская Н.А.* Взаимосвязь показателей школьного буллинга и самоповреждающего поведения в подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru. 2013. № 1. С. 39–49 (дата обращения 21.07.2015).
10. *Польская Н.А.* Причины самоповреждающего поведения в подростковом и юношеском возрасте // Известия Саратовск. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2010. Вып. 1. Т.10. С. 92–97.
11. *Польская Н.А.* Причины самоповреждения в юношеском возрасте (на основе шкалы самоотчета) // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 2 (81). С.140–152.
12. *Польская Н.А.* Структура и функции самоповреждающего поведения // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 2. С. 45–56.
13. *Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В.* Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. № 4. С.161–179.
14. *Mathews A., MacLeod C.* Cognitive approaches to emotion and emotional disorders [Электронный ресурс] // Annu. Rev. Psychol. 1994. Vol. 45. P. 2–50. URL: <http://www.annualreviews.org> by University of Waikato (Available at: 21.04.2015).

Features of Emotional Regulation in Adolescence (With the Example of Students of Cadet Boarding School)

Vlasova N.V.,

*Ph.D in Psychology, Department of Psychology of Personality N.G. Chernyshevsky
Saratov State University, Saratov, Russia, natali-viola@mail.ru*

The article discusses the problem of cognitive emotion regulation and self-injurious behavior in adolescents enrolled in the Cadet boarding school. A review of current research studied the problem, analyzes the characteristics of emotion regulation in adolescence. It presupposes the fact that the use of effective cognitive emotion regulation strategies are reduced acts of self-injurious behavior. The research sample of 39 students of the Cadet boarding school at the age of 13 to 16 years. As research techniques used and the reasons for the scale of acts of self-injurious behavior and a questionnaire study of cognitive emotion regulation (OKRE). On the basis of statistical analysis substantiates the link between emotional regulation strategies used, causes and acts of self-injurious behavior. It was found that the use of destructive policies cognitive emotion regulation leads to the manifestation of the nature of self-injurious acts.

Key words: adolescents, self-injurious behavior, emotion regulation, cognitive emotion regulation strategies.

References

1. Belinskaya E.P. Neopredelennost' kak kategoriya sovremennoi sotsial'noi psikhologii lichnosti [Elektronnyi resurs]. [Uncertainty as a category of modern social psychology of personality]. *Psikhologicheskie issledovaniya Psystudy.ru* [Psychological Science and Education Psystudy.ru], 2014. Vol. 7, no. 36 Available at <http://psystudy.ru> (Accessed 10.06.2015).
2. Burovikhina I.A. Sotsial'naya situatsiya razvitiya kak uslovie formirovaniya obraza mira sovremennogo podrostka: Avtoref. diss. .. kand. psikhol. nauk. [The social situation of development as a condition for forming the image of the world of the modern teenager. Ph. D. (Psychology) Thesis.]. Moscow, 2013. p.199
3. Ermolova T.E. Obzor statei po probleme regulyatsii emotsii [Elektronnyi resurs]. [Review articles on the issue of regulation of emotions]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie PSYEDU.ru* [Psychological Science and Education PSYEDU.ru], 2005, no.1, pp. 99–104. Available at: <http://psyedu.ru/journal/2013/3/3432.phtml> (Accessed 15.06.2015). (In Russ., Abstr. in Engl.).
4. Padun M.A. Regulyatsiya emotsii i ee narusheniya [Elektronnyi resurs]. [Review articles on the issue of regulation of emotions]. *Psikhologicheskie issledovaniya Psystudy.ru* [Psychological research Psystudy.ru], 2015, Vol. 8. no. 39. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 20.04.2015)
5. Padun M.A. Regulyatsiya emotsii: protsess, formy, mekhanizmy [Regulation of emotions: the process, the forms, mechanisms]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2010, Vol. 31, no. 6, pp. 57–69.
6. Pankratova A. Podkhod Dzh. Grossa k izucheniyu emotsional'noi regulyatsii: primery kross-kul'turnykh issledovaniy [Approach J. Gross to the study of emotional regulation: examples of cross-cultural research]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2014, no. 1, pp. 147–155.
7. Pervichko E.I. Strategii regulyatsii emotsii: protsessual'naya model' Dzh. Grossa i kul'turno-deyatelnostnyy podkhod [Elektronnyi resurs]. [Strategies for the regulation of emotions: J. Gross procedural model and cultural activity approach]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2014, no. 4(16), pp. 13–22. Available at: <http://www.psy.msu.ru/science/npj/> http://npsyj.ru/pdf/npj-no16-2014/npj_no16_2014_13-22.pdf (Accessed 25.05.2015). (In Russ., Abstr. in Engl.).
8. Pervichko E.I. Kul'turno-deyatelnostnyy podkhod k probleme strategii i regulyatsii [Elektronnyi resurs]. [Cultural and active approach to the problem of policies and regulation]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2015, no. 1(17), pp. 39 –

Власова Н.В. Особенности регуляции эмоций в подростковом возрасте (на примере воспитанников кадетской школы-интерната)
Психологическая наука и образование psyedu.ru («Психолого-педагогические исследования»)
2017. Том 9. № 2. С. 70–83.

Vlasova N.V. Features of Emotional Regulation in Adolescence (With the Example of Students of Cadet Boarding School)
Psychological Science and Education psyedu.ru ("Psychological-Educational Studies")
2017 vol. 9, no. 2, pp. 70–83.

51. Available at: http://www.psy.msu.ru/science/npj/http://npsyj.ru/pdf/npj-no17-2015/npj_no17_2015_39-51.pdf. (Accessed 07.07.2015)
9. Pol'skaya N.A. Prichiny samopovrezhdeniya v yunosheskom vozraste (na osnove shkaly samootcheta) [Elektronnyi resurs]. [The reasons for self-harm in young adulthood (based on self-report scales)]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and psychotherapy]*, 2014, no.2 (81), pp.140-152.
10. Pol'skaya N.A. Prichiny samopovrezhdayushchego povedeniya v podrostkovom i yunosheskom vozraste [The reasons for self-injurious behavior in adolescence and early adulthood]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika [Proceedings of the Saratov University. Series Philosophy. Psychology. pedagogy]*, 2010. Vol.10, no. 1, pp. 92-97
11. Pol'skaya N.A. Vzaimosvyaz' pokazatelei shkol'nogo bullinga i samopovrezhdayushchego povedeniya v podrostkovom vozraste [Elektronnyi resurs]. [Correlation of school bullying and self-injurious behavior in adolescence]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru [Psychological Science and Education]*, 2013, no. 1, pp. 39–49.
12. Pol'skaya N.A. Struktura i funktsii samopovrezhdayushchego povedeniya [Structure and function of self-injurious behavior]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]*, 2014. Vol. 35, no. 2, pp. 45–56.
13. Rasskazova E.I., Leonova A.B., Pluzhnikov I.V. Razrabotka russkoyazychnoi versii oprosnika kognitivnoi regulyatsii emotsii [The development of the Russian version of the questionnaire of cognitive emotion regulation]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya [Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology]*, 2011, no. 4, pp.161-179
14. Mathews A., MacLeod C. Cognitive approaches to emotion and emotional disorders. *Annu. Rev. Psychol.*, 1994. Vol. 45, pp. 25-50.