

УДК 159.96  
DOI 10.53473/16946324

**Булатаева Ирина Хаджимуратовна**  
Кыргыз Республикасынын эл аралык университети  
«Психология» кафедрасынын ага окутуучу  
**Булатаева Ирина Хаджимуратовна**  
Международный университет Кыргызской Республики  
старший преподаватель кафедры «Психология»  
**Bulatova Irina Khadzhimuratovna**  
International University of the Kyrgyz Republic  
Senior lecturer of the Department of Psychology  
e-mail: bylataeva.irina@mail.ru  
тел:0550218097

**ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ЭМОЦИОНАЛДЫК ӨЗҮН-ӨЗҮ ЖӨНГӨ САЛУУ  
КӨНДҮМДӨРҮН ӨНҮКТҮРҮҮ**

**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИЯ У ПОД-  
РОСТКОВ**

**DEVELOPMENT EMOTIONAL SELF-REGULATION IN ADOLESCENCE**

---

**Аннотациясы:** Чет өлкөлүк жана орус психологиясындагы өспүрүм курактагы эмоционалдык өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрүн өнүктүрүү маселеси каралды.

**Негизги сөздөр:** өспүрүм курак, өзүн-өзү жөнгө салуу, өзүн-өзү жөнгө салуунун түрлөрү, эмоционалдык өзүн-өзү жөнгө салуу.

**Аннотация:** Рассмотрена проблема развития навыков эмоциональной саморегуляции в подростковом возрасте в зарубежной и Российской психологии.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, саморегуляция, виды саморегуляции, эмоциональная саморегуляция.

**Abstract:** The problem of the development of emotional self-regulation in adolescence in the foreign and Russian psychology.

**Key words:** adolescence, self-regulation, emotional self-regulation.

---

**Актуальность.** В настоящий момент мир переполнен огромным количеством стрессогенных факторов среди них, угроза заражения вирусом COVID-19, страх за себя и утрату близких людей, изоляция от привычной группы общения, измененная система образования. Кроме того, существует угроза военных и террористических актов, стихийных бедствий, нестабильная эпидемиологическая, экономическая и политическая обстановка и многое другое.

Увеличилось число факторов, которые негативно влияют на подрастающее поколение – это легкодоступные спиртные напитки и наркотические вещества, запрещенные группировки и неформальные группы, массовые беспорядки, ограниченный контроль со стороны образовательных учреждений. Отдельным видом опасности для молодого поколения оказываются средства массовой информации – массовыми информационными атаками агрессивно воздействующие на неподготовленную развивающуюся психику молодого поколения. Подростки легко попадают под давление недостоверной непроверенной информации,

также нередко, когда кумиры молодежи пропагандируют запрещенную деятельность, и вовлекают ребят в опасную и запрещенную деятельность.

Эти факторы оказываются нередко непосильным «грузом», воздействующим на адаптационную систему молодежи, которая и так уязвима в силу возрастных особенностей. Мы предполагаем, что в условиях современного мира особенно необходима поддержка молодого поколения и их эмоциональной сферы. Выше перечисленные факторы по нашим предположениям оказывают непосильное давление на эмоциональную саморегуляцию подростков. И в связи с этим высок риск дизадаптивного и асоциального поведения среди юношей и девушек. Такое воздействие на неокрепшую психику может приводить к снижению интеллектуального развития, эмоциональным срывам, повышенной тревоге, как следствие агрессивным срывам опасным для общества, а также вовлечением в запрещенные группировки и пр.

В настоящее время глобализация все больше охватывает мир, в том числе культ развития рационального отношения к жизни все больше приобретает своих сторонников. А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян пишут, о культе «рацио» или «рационального отношения к жизни» в современном мире, который проявляется в запрете на переживание и проявление негативных эмоций. Образ непрошибаемого «супер героя» – всемогущего, всемогущего, везде сущего все успевающего и без эмоционального – вот образ на котором воспитывается молодое поколение, тот идеал, к которому стремятся подростки [1,2]. Л. В. Тарабакина, так же пишет, так же что в настоящее время в век рациональных технологий, человек в большинстве случаев вынужден отказываться от эмоций и чувств, так как они могут негативно влиять на установленный порядок, контроль и прогнозирование событий. Л. В. Тарабакина, говорит о развитие особого технократического типа личности. Так же в результате внешнего контроля эмоциональных сценариев общения с людьми может стать сильнейшим механизмом подавления личности, обеспечивающей безусловное послушание. Так, например, подростки могут в школе демонстрировать послушное и дисциплинированное поведение, а оказываясь за пределами внешнего контроля, «на чужой территории» проявляют жестокость по отношению к окружающим [3; С.137]. Особенно такая «видимая послушность» становится опасна в условиях онлайн обучение, когда ученики находятся на большом расстоянии и все меньше сдерживаются и в условиях сниженного контроля школ, техникумов, ВУЗов могут вовлекаться в опасную деятельность.

Так же, не смотря на всю кажущуюся положительность образа человека «супер героя», мы предполагаем, что это может способствовать негативным тенденциям в современном обществе, а именно элиминация эмоций, может приводить к различным как эмоциональным, так и соматическим расстройствам. А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян говорят, что в современном обществе эмоциональная сфера становится особо патогенной, а так же, что эмоциональные нарушения распространяются с эпидемиологической скоростью. Лидирующую позицию авторы отдают здесь тревожным и депрессивным расстройствам [1,2]. В связи с этим мы предполагаем, что необходима особая работа с эмоциональной сферой и эмоциональной саморегуляцией в подростковом возрасте, что позволит более эффективно развиваться молодому поколению, послужит психопрофилактической и психогигиенической процедурой и будет способствовать развитию здорового поколения.

Со времени разрушения СССР практически не ведется работа: с профилактикой и гигиеной подрастающего поколения и особенно эмоциональной сферы, развитием высших человеческих эмоций и чувств (эмпатия, альтруизм, любовь, дружба, теми качества, которые делают человека человеком), с развитием художественно-творческой сферы, эстетики, нравственности и духовностью направленностью. Большое сокращение эстетических центров, художественно-творческих студий, домов культуры и пр. особенно в регионах привело к застойным явлениям в этой области, особенно вдали от крупных городов молодое поколение остается без развитие культуры и эстетики.

Цель данной работы провести анализ литературных данных посвященных особенностям развития навыков эмоциональной саморегуляции у подростков.

Основой теоритического исследования послужил системный подход (Берталанфи Л. Ф., 1957; Ломов Б.В., 1975; Ананьев Б.Г., 1977.

- Принцип детерминизма (Рубинштейн С.Л., 1940);

- Принцип единства внешних воздействий и внутренних условий (Рубинштейн С.Л., 1940);

- Принцип развития (Рубинштейн С.Л., 1940);

Методы исследования послужил библиографический анализ литературы.

**Анализ и методы, результаты их обсуждения; новизна исследования.** Понятие эмоциональная саморегуляция в настоящее время широко распространено и популярно в психологической как в российской, так и зарубежной науке. Поиски литературы выявили большое количество исследований, которые либо использовали термин эмоциональная саморегуляция непосредственно (то есть в них, говорится о регуляции эмоций или связанных с ней терминов, таких как эмоциональный контроль, эмоциональный интеллект, аффективная регуляция, управление эмоциями) или косвенно (например, интерпретировать полученные результаты исследования с точки зрения регуляции эмоций). Однако толкования этого термина достаточно разнообразны в современной литературе.

Сам термин саморегуляция носит междисциплинарный характер. Это понятие широко применяется в различных областях науки для описания живых и неживых систем. Понятия регуляции (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать), которое в энциклопедическом варианте определяется как – целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности[4].

«Приставка "само-" к термину "регуляция" отражает не только факт осознания субъектом осуществляемых им актов своей произвольной активности и целенаправленное управление ими, но и определение самим субъектом как объективных предметных, рационально-логических, так и личностно-ценностных оснований отдельных актов своей произвольной активности и их соотнесение и согласование субъектом с целостным контекстом системы своих личностных стержневых потребностей и ценностей, смысловых установок, убеждений, с содержанием самосознания», пишет в своей работе О. А. Конопкин[4,5].

Саморегуляция для человека – это наиболее общая функция его психики, которая дает возможность человеку реализовывать себя как творца и исполнителя, как своеобразного контролера и судью своей деятельности, поступков и жизнедеятельности в целом. В саморегуляции воплощается общая способность человека быть субъектом своей целенаправленной активности, возможность его психики, способствующая в бесконечном множестве и многообразии актов такой активности, осуществляющей реальные отношения субъекта с различными явлениями и сторонами действительности.

Таким образом, саморегуляция существует как общая способность человека, выступать субъектом своей активности, как его специфической деятельности, и как процесс реализации этой способности в конкретных единичных феноменах деятельности, поведения, общения [4, 5С.].

В настоящий момент под эмоциональной саморегуляцией в большинстве случаев понимается обеспечение эмоционального регулирования деятельности и её коррекции с учетом актуального эмоционального состояния [4,5]. Выделяют два уровня эмоциональной саморегуляции – сознательный и бессознательный. А так же три этапа становления: базальная эмоциональная саморегуляция, волевая саморегуляция, смысловая или ценностная саморегуляция.

Рассмотрим понимание эмоциональной саморегуляции в западной психологии. Впервые термин регуляции в психологической литературе встречается в 1929 году в работах П. Жане. Саморегуляция рассматривалась им как процесс опосредования социальных норм и ценностей, как система внутренних требований, которые превращают человека в активного субъекта, и как высшая ценность[4].

3. Фрейд, говорит в своих работах о регулирующей инстанции – «Эго», которая опосредует влечения нормами и табу, и участвует в осознании желаний.

А. Адлер регуляцию связывал с механизмами развития комплекса неполноценности. «Сверхкомпенсация» и «уход в болезнь» понимались автором, как неудавшиеся способы саморегуляции, в основе которых лежит переживание «быть лучше других», «быть не таким как другие», противоречащее сложившимся нравственным нормам и ценностям[4,10].

Смысловая сторона процесса саморегуляции нашла отражение в таких понятиях динамической теории К. Левина как «временная перспектива», «надситуативное и волевое поведение»[4,10].

По мнению Г.Олпорта, в процессах саморегуляции ведущую роль играет система ценностей, как своеобразная жизненная философия, которая обобщает, систематизирует опыт и придает смысл поступкам человека[10].

В.Франкл в концепции логотерапии специально выделяет смысловую регуляцию поведения, подразумевая под ней поиск и принятие того или иного смысла жизни, которым должно быть пронизано любое жизненное событие [4,10].

Р. Ассаджиоли регуляцию психических процессов считает функцией воли, полагая, что воля занимает центральное место в ядре личности и через нее Я управляет мышлением, эмоциональными переживаниями, желаниями, воображением и другими психическими процессами[4,10].

На современном этапе эмоциональную саморегуляцию изучают следующие зарубежные авторы Кампос, Барретт, Ламб, Голдсмитх, Стен-берг, Томпсон, Левенсон, Изард, Гросс и др[4,8,9,10]. В настоящее время зарубежной литературе регулирование эмоций чаще всего может быть использовано для обозначения двух связанных феноменов: регулирование (чего-либо) в эмоциональном состоянии, или регулирование самих эмоций. Так как эмоции координируют наши ответы на важные экологические события, всякий раз, когда мы находимся в каком – либо эмоциональном состоянии, то это, будет определять нашу реакцию. Эмоциональная регуляция – это чувство регуляции нашего поведения и психических процессов с помощью эмоций и таким образом, совпадающей с эмоциями. Говоря проще, определим процесс регуляции эмоций как манипуляции в себя или в других, как эмоций предшествующих одному или нескольким из компонентов эмоциональной реакции: поведенческой, субъективной, или физиологической [9].

Перейдем к рассмотрению исследование саморегуляции в российской психологии. Оно было положено Л.С. Выготским. Он писал, о способе регуляции при помощи знаковых и психологических орудий, которые позволяют человеку совладать с собственным поведением. С.Л. Рубинштейн связывал высший уровень саморегуляции с появлением мировоззренческих чувств, которые понимались им как «осознанные ценностные отношения человека к миру, другим людям, себе самому»[2]. А. Н. Леонтьев же считал, самым сильным регулятором жизненных процессов «личностный смысл». Саморегуляция трактовалась им как особая деятельность, «внутренняя работа» или «внутреннее движение душевных сил», направленное на связывание систем личностных смыслов[5,8,10].

Дальнейшую конкретизацию идеи Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н.Леонтьева получили в концепции смысловых образований личности А.Г. Асмолова и Б.С. Братуся. «Смысловые образования определяются ими как целостная динамическая система, отражающая взаимоотношения внутри пучка мотивов, реализующих то или иное отношение к миру, они порождаются и изменяются в деятельности, и выполняют в ней регулирующую роль». Регулирующая роль смысловых образований выявляется при осознании и принятии их в качестве ценностей отмечает Ф.Е. Василюк[1,4].

В настоящее время понятие саморегуляции активно разрабатывается в работах многих авторов. Саморегуляция рассматривается как системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость и пластичность на любом ее уровне.

Выделяют следующие виды саморегуляции: психическая саморегуляция, операционально-техническая саморегуляция, эмоциональная саморегуляция, личностно-мотивационная, или смысловая саморегуляции.

Вопросы эмоциональной саморегуляции являются предметом специальных теоретических исследований российских психологов Е.Р. Баенская, Г.С. Беляева, В. К. Гаврильевич, Р.М. Грановской, Л.П. Гримака, Н. М. Климанова, И.А. Копыловой, А.Д. Ладонова, В.В. Лебединский, М.М. Либлинг, В.С.Лобзина, О.С. Никольская, В. И. Розов и др. [1,4,5, 8,9,10].

Эмоциональная саморегуляция, обеспечивает эмоциональное регулирование деятельности и её коррекцию с учетом актуального эмоционального состояния [1,4].

Н. В. Наумчик, в своей работе пишет о существовании бессознательного и сознательного уровня психической саморегуляции [4]. Поскольку эмоциональная саморегуляция является частным случаем психической саморегуляции, можем выделить два основных уровня эмоциональной саморегуляции личности: 1) бессознательный и 2) сознательный.

С. Д. Максименко, в системе интеграции личности, описывает три последовательных этапа становления саморегуляции поведения: 1) базальная эмоциональная саморегуляция; 2) волевая саморегуляция; 3) смысловая, ценностная саморегуляция. При этом отмечает: «...Предшествующие звенья не исчезают в процессе становления, они становятся вспомогательными и второстепенными, но продолжают существовать. В какой-то мере правильным будет говорить о том, что преобладание определенных механизмов саморегуляции поведения следует рассматривать как показатель уровня развития интегративных процессов личности» [1].

Первый уровень эмоциональной саморегуляции обеспечивается механизмами психологической защиты, которые действуют на уровне подсознания и направлены на то, чтобы оградить сознание от неприятных, травмирующих переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. [1].

Второй уровень – сознательная волевая эмоциональная саморегуляция. Она направлена на достижение комфортного эмоционального состояния с помощью волевого усилия. Сюда также относится волевой контроль внешних проявлений эмоциональных переживаний (психомоторных и вегетативных). Но, жесткой границы между этими двумя уровнями нет.

Третий уровень – сознательная смысловая (ценностная) эмоциональная саморегуляция – это качественно новый способ решения проблемы эмоционального дискомфорта. Она направлена на устранение его глубинных причин – на решение внутреннего потребностно-мотивационного конфликта, что достигается путем осмысления и переосмысления собственных потребностей и ценностей и порождения новых жизненных смыслов. Это, наиболее глубинный и, в то же время, наиболее высший уровень саморегуляции, доступный человеку на современном этапе его развития[1].

Для осуществления эмоциональной саморегуляции на смысловом уровне необходимо умение четко мыслить, распознавать и описывать с помощью слов наиболее тонкие оттенки своих эмоциональных переживаний, осознавать собственные потребности, стоящие за чувствами и эмоциями, находить смысл даже в неприятных переживаниях и сложных жизненных обстоятельствах. Эти перечисленные умения относятся к компетенции особой интегративной умственной деятельности, которая интенсивно исследуется в науке в течение последних десятилетий и получила название «эмоциональный интеллект (эмоциональная разумность)» [1,4,5]. К основным функциям эмоционального интеллекта относят: эмоциональную осведомленность, произвольное управление собственными эмоциями, способность к самомотивации, эмпатию и понимание эмоциональных переживаний других людей и управление эмоциональным состоянием других людей.

Все три уровня механизмов эмоциональной саморегуляции так же могут быть в разной степени присутствовать в различной степени выраженности у человека. При этом отмечает: «...Предшествующие звенья не исчезают в процессе становления, они становятся вспомогательными и второстепенными, но продолжают существовать. В какой-то мере правильным будет говорить о том, что преобладание определенных механизмов саморегуля-

ции поведения следует рассматривать как показатель уровня развития интегративных процессов личности» [1,4]. Доминирование того или другого уровня можно рассматривать как показатель развития эмоционально-интегративных функций сознания человека.

Активное развитие и формирование эмоциональной саморегуляции происходит в подростковом возрасте. Н. Н. Палагина, пишет, что в этом возрасте, когда начинает выстраиваться механизм саморегуляции в виде цепочки взаимосвязанных действий: самосознание – самооценка – самовоспитание[6].

Становление и развитие операциональных навыков саморегуляции связано с рядом особенностей подросткового возраста: проектированием будущего, рождением личностной рефлексии, становление соотношения реального и возможного.

Осуществление навыков саморегуляции в подростковом возрасте идет по следующей схеме: 1 – выбор и осознание цели, формирование личностной ответственности (планирование событий своей жизни), 2 – предусмотрительность и правильный учет своих возможностей (создание модели значимых условий), 3 – предусмотрительность и последовательность в своих действиях (составление программ для достижения цели), 4 – критичность, выработка собственных норм и критериев (особенности контроля и оценка своих действий) [6].

Необходимость помощи в развитии и становлении всех звеньев саморегуляции обусловлена тем, что далеко не все подростки овладевают навыками саморегуляции и это также связано с характеристикой данного возраста.

Т. И. Федорова, пишет, что эмоциональная саморегуляция есть психологический механизм, включающий в себя эмоциональную активность, ценностно-смысловую сферу и рефлексивность. И считает, что негативные эмоциональные переживания определяют механизм эмоциональной саморегуляции поведения подростка, которые соответственно зависят от эмоций, часто переживаемых подростком, от значимых ценностей, от выраженности рефлексии. В своем исследовании дизадаптивных подростков Т. И. Федорова, подчеркивает роль негативных эмоций в эмоциональной саморегуляции поведения. Самая сильная роль отдается эмоциям гнева, вторая горя, третья презрения, четвертая вина. Стойкое переживание данных эмоций и невозможность с ними справиться является причиной дизадаптации подростков. Переживаемые подростками эмоции вносят существенный вклад в развитие эмоциональной саморегуляции, значимости тех или иных ценностей и инициируют процесс развития рефлексии. Так же автор пишет, что дизадаптивных подростков наблюдается низкий анализ своих действий, самостоятельная оценка правильности своих действий, большая необдуманность своих поступков[6,7].

**Выводы.** Таким образом, в ходе анализа литературы выяснилось следующее: как зарубежные, так и российские ученые подчеркивают важность работы с эмоциональной саморегуляцией, исходя из того, что она является наиболее уязвимой. Особое внимание необходимо обратить именно на подростковый возраст, как период активного формирования эмоциональной саморегуляции, это позволит легче пройти подростковый кризисный период, а также послужит психопрофилактическим и психогигиеническим мероприятием и в целом окажет позитивное влияние на развитие молодого поколения. Таким образом, наша гипотеза подтвердилась.

Понятие эмоциональной саморегуляции можно встретить в работе большого количества авторов. И на настоящий момент большинство ученых за рубежом сходятся к следующему пониманию эмоциональной саморегуляции, это – процесс регуляции эмоций как манипуляции в себя или в других, как эмоций предшествующих одному или нескольким из компонентов эмоциональной реакции: поведенческой, субъективной, или физиологической. В российской психологии эмоциональная саморегуляция является одним из видов саморегуляции. Эмоциональная саморегуляция обеспечивает эмоциональное управление деятельностью и её коррекцию с учетом актуального эмоционального состояния. В ней выделяют сознательный и бессознательный уровни, а так же последовательные этапы становления:

базальная эмоциональная саморегуляция, волевая саморегуляция, смысловая или ценност-ная саморегуляция.

Активное формирование эмоциональной саморегуляции происходит в подростковом возрасте. Осуществление навыков саморегуляции в подростковом возрасте идет по следу- ющей схеме: выбор и осознание цели, формирование личностной ответственности, преду- смотрительность и правильный учет своих возможностей, предусмотрительность и последовательность в своих действиях, критичность, выработка собственных норм и критериев. Однако не все подростки легко справляются с этой задачей, при плохой сформированности эмоциональной саморегуляции, повышается дизадаптация. Исходя из выше сказанного, мы считаем, что необходимо дополнительное экспериментальное изучение развитие эмоцио- нальной саморегуляция в подростковом возрасте, а также нахождение специфических ме- тодов ее развития и коррекции, что укрепит психологическое здоровье подрастающего по- коления, снизит риск дизадаптации и соответственно создаст дополнительный ресурс мо- лодежи необходимый для выживания в современном мире.

#### **Литература:**

1. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Эмоциональные расстройства и современная куль- тура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств / Москов- ский психотерапевтический журнал, 1999, №2, С. 61-90
2. Зейгарник Б. В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Зейгарник Б. В., Хол- могорова А. Б., Мазур Е. С. / Психологический журнал. 1989. № 2. С. 121-132.
3. Тарабакина Л. В. Эмоции подростка и их воспитание / Наука и школа. 2012. Т.5. №5.С. 137-141.
4. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека Москва. 1997. 277с.
5. Конопкин О.А., Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Стилевые особенности регуляции в учебной деятельности студентов и успешность обучения. М., 1995. 112с.
6. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие для вузов. Бишкек: Изд. КРСУ, 2003. 184с.
7. Федорова Т. И. Эмоциональная саморегуляция поведения у социально дезадаптиро- ванных подростков / Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. №1. С.51-54.
8. Development and validation of a measure of emotional intelligence / N. S. Schutte, J. M. Malouff, L. E. Hall[et al.] / Personality and Individual Differences. 1998. № 25 P.167-177.
9. Emotion regulation and mental health / J. J. Gross//Clinical psychophysiology: science and practice, V2, N2. 1995, 151–164.

Music as emotional self-regulation throughout adulthood/Suvi Saarikallio//Psychology of Music. [originally published online]2011, Vol. 39(3),307-327., The online version of this article can be found at: <http://pom.sagepub.com/content/39/3/307>