

УДК 159.9

**Е.А. ЗЮКИНА**  
(olia\_zov@mail.ru)

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

## **ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ\***

*Анализируются гендерные особенности эмоциональной саморегуляции обучающихся старшего подросткового возраста. Приводятся результаты эмпирического исследования эмоционального интеллекта и эмоциональной саморегуляции старших подростков, полученные при помощи опросника «ЭмИн» Д.В. Люпина и опросника «ССП» В.И. Моросановой. Проводится сравнительный анализ ведущих компонентов эмоционального интеллекта и стилевых особенностей эмоциональной саморегуляции у юношей и девушек.*

**Ключевые слова:** *эмоциональная саморегуляция, подростковый возраст, гендерные особенности, эмоциональный интеллект, тип эмоциональной саморегуляции.*

Стремительные изменения, ускоряющийся темп жизни современного общества делают актуальной проблему исследования способности человека регулировать свое поведение, решать жизненные задачи, преодолевать трудности. Особую значимость вопросы эмоциональной саморегуляции приобретают в подростковом возрасте – периоде бурных физиологических и психологических изменений, связанных с появлением чувства взрослости, жизненного плана, временной перспективы будущего. Трудности подростков во взаимоотношениях с окружающими, личностные и социальные проблемы нередко связаны с неумением эмоционально откликаться на переживания окружающих, демонстрировать или сдерживать эмоциональные проявления в соответствии с требованиями ситуации, преодолевать действие собственных эмоций. Кроме этого, развитие системы эмоциональной регуляции поведения в подростковом возрасте во многом определяет способность обучающихся к преодолению жизненных трудностей и общий уровень благополучия личности на последующих возрастных этапах.

В общем виде под термином «эмоциональная саморегуляция» понимается процесс инициирования, торможения и/или изменения эмоционального состояния человека для достижения биологической или социальной адаптации (связанной с воздействием) или достижения индивидуальных целей. Важно, что этот процесс не ограничивается контролем эмоций, он чаще всего произвольный, целенаправленный, и может осуществляться до проявления эмоции, во время ее проявления и после. Это преимущественно осознанный и преднамеренный процесс.

За последние десятилетия научного осмысления вопросов эмоциональной саморегуляции поведения оформилось несколько проблемных областей, однако до сих пор среди исследователей отсутствует единый взгляд на характер, природу и онтогенез изучаемого явления. Так, в зарубежной психологии эмоциональную регуляцию рассматривают как механизм адаптации к внешним воздействиям; как механизм динамической организации личного опыта переживаний; как характеристику самосознания и личностного развития [7, с. 267–274].

В отечественной психологии эмоциональная регуляция рассматривается в широком контексте психологической сознательной саморегуляции поведения и трактуется как целенаправленное, осознанное, опосредованное (с помощью слов и соответствующих образов) изменение наличного эмоционального состояния, его нормализация [2, 6 и др.]. По словам Л.С. Выготского, у людей эмоции изолируются от инстинктов и переносятся в совершенно новую сферу – сферу психологического [2, с. 13–14]. Специфика протекания процессов эмоциональной саморегуляции зависит от оценки личностью значимости эмоциогенных явлений и ситуаций.

В современных исследованиях, наравне с понятием «эмоциональная саморегуляция», рассматривается феномен «эмоциональный интеллект», который состоит в способности идентифицировать и вы-

\* Работа выполнена под руководством Плотниковой Н.Н., кандидата психологических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

ражать эмоции, ассимилировать эмоции в мышление и регулировать как позитивные, так и негативные эмоции у себя и других людей [1, с. 42].

Без внимания нельзя оставить российского психолога Д.В. Люсина, который в 2004 г. предложил новую модель эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект автор определяет как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Д.В. Люсин считает, что эмоциональный интеллект тесно связан с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т. е. с интересом к своему внутреннему миру и других людей (что говорит о наличии межличностного и внутриличностного интеллектов), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям [5, с. 58].

В ходе анализа особенностей эмоциональной саморегуляции подростков было определено, что подростковый период весьма разнообразен с точки зрения эмоциональных проявлений. Его можно охарактеризовать как период сильной восприимчивости, неуравновешенности, возбудимого поведения и моральной опустошенности. Все это выражается в капризах и неподдающимся контролю поведении. Молодые люди часто испытывают неуверенность в собственных силах, себе и крайне остро воспринимают собственные неудачи, что выражается в социуме через агрессию и другие механизмы защиты [3].

Рассматривая гендерный аспект эмоциональной саморегуляции, отмечается, что она не имеет существенных гендерных различий, однако, у девочек в подростковом периоде больше развиваются сопереживание, желание понять чувства партнера, в то время как у мальчиков внимание обращено внутрь, на регуляцию своих эмоций [8, с. 383].

Вместе с тем, следует отметить недостаточную разработанность вопроса гендерных различий в особенностях саморегуляции старших подростков, что и побудило нас уделить этой проблеме особое внимание.

Цель исследования – изучение гендерных особенностей эмоциональной саморегуляции старших подростков. В соответствии с целью исследования нами были поставлены следующие эмпирические задачи:

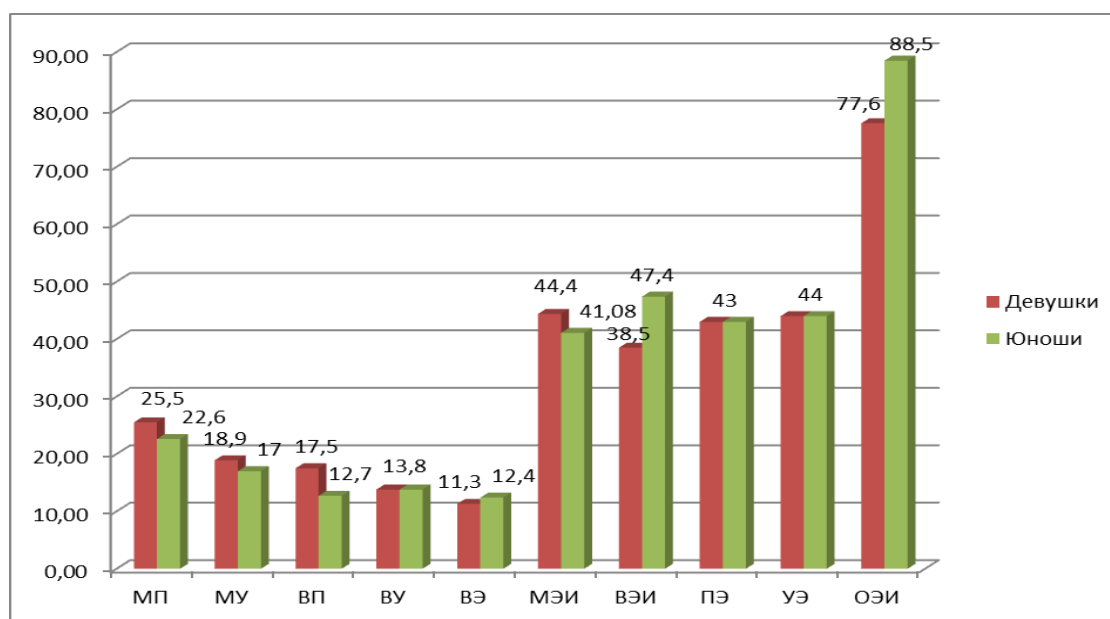
- 1) разработать и обосновать программу диагностики особенностей эмоциональной саморегуляции старших подростков;
- 2) на основе диагностической программы провести эмпирическое исследование со старшими подростками, обработать результаты, проанализировать гендерные различия в особенностях эмоциональной саморегуляции обучающихся.

Для решения поставленных задач нами была определена эмпирическая выборка. В исследовании приняли участие старшие школьники г. Волжского. Выборку составили 32 старших подростка, учащиеся 9–11 классов в возрасте от 15 до 17 лет. Из них 12 юношей, 20 девушек.

Программа диагностики эмоциональной саморегуляции старших подростков включала следующие методики: опросник «ЭМИн» (Эмоциональный интеллект) Д.В. Люсина [4], опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) В.И. Моросановой [6].

Использование опросника «ЭМИн» Д.В. Люсина позволило выявить структуру и ведущие компоненты эмоционального интеллекта у старших подростков. Результаты исследования представлены на рис. 1 (см. на с. 124).

Как видно из рис. 1, ведущими компонентами эмоционального интеллекта в группе юношей являются внутриличностное управление эмоциями и контроль экспрессии эмоций, что позволило нам сделать вывод о том, что у юношей внутриличностный преобладает над межличностным эмоциональным интеллектом. Это свидетельствует о том, что у подростков мужского пола довольно хорошо развита способность к пониманию, распознаванию, идентификации и управлению собственными эмоциональными процессами; они очень хорошо понимают причины возникновения тех или иных эмоций и способны их описать по средствам языка, к тому же, они способны держать под контролем нежелательные эмоциональные проявления и вызывать и поддерживать эмоции, которые уместны в той или иной ситуации.



**Рис. 1.** Структура эмоционального интеллекта у юношей и девушек старшего подросткового возраста (средний балл)

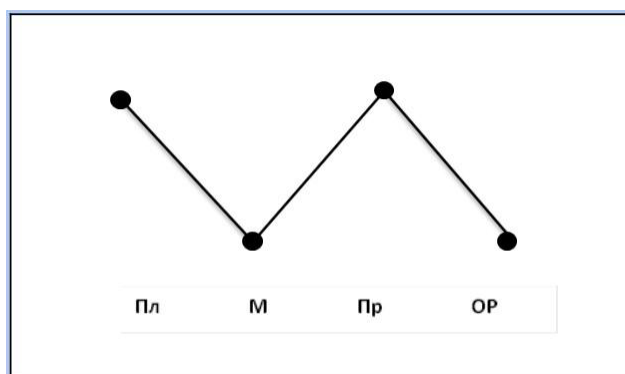
*Примечание: МП – Понимание чужих эмоций; МУ – Управление чужими эмоциями; ВП – Понимание своих эмоций; ВУ – Управление своими эмоциями; ВЭ – Контроль экспрессии; МЭИ – Межличностный эмоциональный интеллект; ВЭИ – Внутрличностный эмоциональный интеллект; ПЭ – Понимание эмоций; УЭ – Управление эмоциями; ОЭИ – Общий уровень эмоционального интеллекта.*

В группе респондентов женского пола ведущими компонентами эмоционального интеллекта являются: межличностное понимание эмоций, межличностное управление эмоциями (см. рис. 1). Это позволяет сделать вывод, что межличностный эмоциональный интеллект у девушек преобладает над внутрличностным. Следовательно, в подростковом периоде у девушек больше развиваются сопереживание, желание понять чувства партнера, развиваются умения идентифицировать и распознавать эмоциональное состояние других людей через невербальное и паравербальное общение: их мимику, жесты, тембр голоса и прочее, что позволяет им более успешно устанавливать эмоциональный контакт с людьми, а при желании – вызывать те или иные эмоции, в отличие от юношей. Это свидетельствует о более развитых эмпатийно-коммуникативных способностях.

Кроме этого, было установлено, что общий уровень эмоционального интеллекта у юношей выше, чем у девушек (см. рис. 1). Большинство юношей старшего подросткового возраста имеют высокий уровень эмоциональной саморегуляции, в то время как большинство девушек – средний уровень. Наибольшие различия наблюдаются по тем шкалам, где преимущество мужчин соответствует гендерной стереотипизации, например, представлениям о том, что мужчинам подвластен контроль эмоциональной экспрессии и в целом, они лучше контролируют свои собственные эмоции.

Использование в нашем исследовании опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [6] позволило определить гендерные различия в стилевых особенностях эмоциональной саморегуляции. Анализ эмпирических результатов показал, что у респондентов женского пола среди особенностей саморегуляции выявлено четкое целеполагание, удержание целей и высокий уровень сформированности осознанного планирования деятельности, а также высокий уровень самостоятельности, развитость регуляторной автономности. Помимо этого, для девушек был определен автономный стиль саморегуляции организованного типа, что свидетельствует об их осознанности и самостоя-

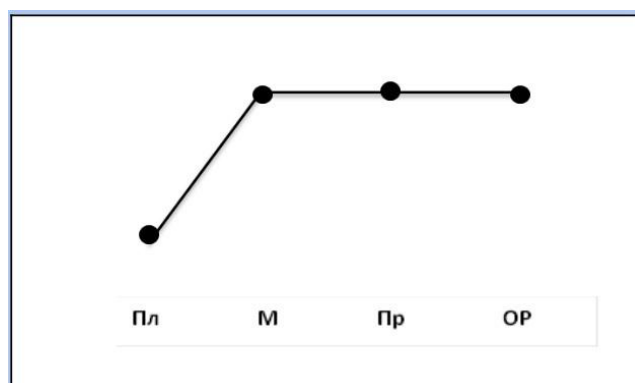
тельности в выборе и постановке учебных целей, определении последовательности их осуществления, стремлении определить учебные перспективы на длительное время (см. рис. 2).



**Рис. 2.** Профиль эмоциональной саморегуляции девушек старшего подросткового возраста

*Примечание: Пл – Планирование; М – Моделирование; Пр – Программирование; ОР – Оценка результата*

Для юношей особенности саморегуляции совсем иные, а именно: высокая степень осознанности, детализированности и адекватности внешних и внутренних условий, высокий уровень развитости и адекватности оценки личности себя, своего поведения и результатов своей деятельности, а также высокий уровень сформированности регуляторной гибкости. Также у юношей был выявлен автономный стиль саморегуляции контрольно-корректирующего типа, что свидетельствует об автономности функционирования процессов звена оценки результатов и высокой сформированности критериев успешности учебной деятельности (см. рис. 3).



**Рис. 3.** Профиль эмоциональной саморегуляции юношей старшего подросткового возраста

*Примечание: Пл – Планирование; М – Моделирование; Пр – Программирование; ОР – Оценка результата.*

Таким образом, проведенное исследование позволило всесторонне проанализировать гендерные различия в особенностях эмоциональной саморегуляции старших подростков. Полученные результаты положены нами в основу рекомендаций для педагогов и родителей по психологической поддержке личностного и эмоционального развития старших подростков.

### Литература

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь. М.: Лабиринт, 1999.
3. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания // Культурно-историческая психология. 2008. № 2. С. 97–103.
4. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭИИ // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
5. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 128–140.
6. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.
7. Селютина Н.В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции // Психологическая наука и образование. 2007. № 5. С. 267–274.
8. Goleman D. Working with emotional intelligence. N.Y.: Bantam Books, 1998.

**EKATERINA ZYUKINA**

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

### **GENDER SPECIFICITIES OF EMOTIONAL SELF-DIRECTION OF TEENAGERS**

*The article deals with the gender specificities of the emotional self-direction of the students of the senior teenage years. There are described the results of the empirical study of the emotional intelligence and emotional self-direction of senior teenagers acquired with the help of the questionnaire “Emln” by D.V. Lyusin and “SSDB” by V.I. Morosanova. There is conducted the comparative analysis of the leading components of the emotional intelligence and the stylistic peculiarities of the emotional self-direction of young men and women.*

**Key words:** *emotional self-direction, teenage years, gender specificities, emotional intelligence, type of emotional self-direction.*