

2 Зайченко, А. А. Самоповреждающее поведение / А. А. Зайченко // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: материалы третьей Всерос. науч.-практ. конф. – Казань : Новое знание, 2017. – С. 381–386.

3 Телепова, Н. Н. Диагностика аддиктивного поведения: интегрированный тест [Электронный ресурс] / Н. Н. Телепова // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. – 2015. – № 1 (31). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-addiktivnogo-povedeniya-integrirovannyyu-test>. – Дата доступа: 01.12.2023.

4 Посельская, Л. Ю. Диагностика склонности к суициду у подростков [Электронный ресурс] / Л. Ю. Посельская // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2014. – № 37-2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sklonnosti-k-suitsidu-u-podrostkov>. – Дата доступа: 01.12.2023.

5 Белановская, О. В. Психологическая диагностика в школе : пособие / О. В. Белановская, Н. И. Олифинович. – Минск : БГПУ, 2015. – 246 с.

УДК 159.923.3

Д. А. Романова

НЕАДАПТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ КАК КОРРЕЛЯТЫ ВИКТИМИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

В данной статье рассматриваются неадаптивные стратегии когнитивной регуляции эмоций, а именно «Упрёк самому себе» и «Пережёвывание случившегося» как корреляты, прямо связанные с параметрами виктимизации личности. В статье представлены результаты корреляционного анализа, направленного на выявление взаимосвязи между различными типами ролевой виктимности личности и стратегиями «Упрёк самому себе» и «Пережёвывание случившегося» когнитивной регуляции эмоций.

В современном обществе проблема жертвенности и насилия среди подростков является актуальной и важной. Актуальность данной темы заключена в том, что ролевая виктимность является одним из самых распространённых феноменов среди людей, в особенности среди подростков во всём мире. Одним из вопросов в изучении данной проблемы является изучение взаимосвязи ролевой виктимности со стратегиями когнитивной регуляции эмоций.

Виктимология – одна из наук о человеке, которая изучает поведение, отклоняющееся от нормы безопасности. При этом возможность реализации данных качеств во многом зависит от наличия конкретной ситуации. Качества личности, которые составляют виктимный потенциал, относительно, и выражаются как элементы системы «человек – среда» в условии адаптационной реакции.

Виктимность – социально-психологические и физические качества, черты характера, поведение индивида, определяющие его в позицию жертвы для окружающего мира. Характерные качества – покорность, легкомыслие и доверчивость, тревожность, эмоциональная слабость и лабильность, высокая внушаемость, подчинение, неумение постоять за себя, агрессия, наивность, провоцирование, безответственность. Виктимная личность склонна воспринимать мир как враждебный, полный опасности, личность запугана, во всех и во всём ищет угрозу [1].

Виктимизацией, по Ривману, является процесс и результат превращения лица в жертву преступления, параллельно процесс виктимизации объединяет в себе и динамику, то есть реализацию виктимности, и статику, то есть уже реализованную виктим-

ность. Она представляет собой определённую материализацию личностных (субъективных) и ситуативных виктимогенных возможностей в качестве реального, состоявшегося потерпевшего [2].

Изучая вопрос виктимности, Б. С. Лисовенко выявила особенности ролевой виктимности, что находят свое отображение в двух типах роли жертвы: игровой и социальной.

Игровая роль жертвы – это роль, принимаемая на себя субъектами межличностного взаимодействия на основе свободного, ситуативного, взаимовыгодного поведения, которое, в свою очередь, соответствует внутриличностным характеристикам – признакам виктимности индивида, вписывающимся в определенную проигрываемую ситуацию. Такими признаками являются: умение манипулировать, боязнь ответственности, инфантилизм, демонстративность, пластичность, экстернатальность, в основе чего стоит скрытый мотив, соответствующий развивающейся ситуации.

Игровая роль через эмоционально-когнитивный процесс идентификации себя с жертвой приводит к усвоению личностных смыслов последней и вызывает соответствующее поведение, т. е. к «позиции жертвы».

Социальная роль жертвы – это единица анализа навязанных, но ситуативных отношений, способствующих стигматизации индивида, деформирующих возможности построения его жизнедеятельности на ближайшую и отдаленную перспективу, заключена в любом типе аутсайдерства. Такого индивида не покидает ощущение, что он изгой, окружающий мир кажется ему враждебным. Людям с социальной ролью виктима приписывают «статус жертвы» [3].

Таким образом, ролевая виктимность – это предрасположенность индивида в силу неблагоприятных объективных и специфических субъективных факторов продуцировать тот или иной тип поведения жертвы, выражающийся в позиции либо статусе жертвы.

Способствовать развитию ролевой виктимности может уже устоявшаяся «схема» поведения, привычный набор копинг-стратегий, помогающий справиться со стрессовыми факторами. Когда человек сталкивается с каким-то событием, у него активируется схема, связанная с этим событием. Схема – это своего рода форма для отливки информации в когнитивное образование (вербальное или образное представление). В соответствии с активированной схемой индивид отсеивает, дифференцирует и кодирует информацию. Он категоризирует и оценивает происходящее, руководствуясь имеющейся у него матрицей схем [4].

Понятие «схема» позволяет объяснить, почему виктимная личность держится за свои негативные, болезненные, разрушительные идеи вопреки очевидному присутствию в его жизни позитивных факторов.

Когнитивные стратегии всегда предшествуют поведенческим и поэтому не должны остаться без внимания исследователей [5].

Когнитивная регуляция эмоций – это регуляция эмоций посредством когниций, позволяющая человеку удерживать контроль над своими эмоциями под воздействием, а также после угрозы или стрессовых ситуаций [6].

Н. Гарнефски и В. Крайг выделяют девять основных способов когнитивной регуляции эмоций, разделив их на две категории:

1 Адаптивные: принятие, положительная перефокусировка (концентрация на положительном), перефокусировка на планировании (центрация на действиях), позитивный пересмотр (переоценка), помещение в перспективу.

2 Неадаптивные: упрёк самому себе (самообвинение), руминации, катастрофизация (драматизация), упрёк другим.

В данной статье будут рассмотрены две неадаптивные стратегии, выступающие как факторы риска развития виктимизации.

В исследовании принимали участие учащиеся средней школы в количестве 58 человек, из них 30 девушек и 28 юношей. Средний возраст участников исследования соста-

вил 15 лет. В качестве теоретико-методологических оснований исследования выступают опросники «Тип ролевой виктимности» (М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова), «Когнитивная регуляция эмоций» (Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О. Л. Писаревой, А. Гриценко).

Выявлена статистически значимая положительная корреляционная связь между игровой ролью жертвы и неадаптивной стратегией когнитивной регуляции эмоций «Упрёк самому себе» ($r = 0,348$; при $p = 0,007$). Это означает, что люди, которые играют роль жертвы или имеют склонность к такой роли, чаще прибегают к самообвинению, чем человек без виктимного поведения. Психологически виктимной личности достоверно характерно наличие мыслей, указывающих на самоупреки, самоунижение и самокритику в ситуациях стрессового характера. При виктимогенной ситуации подростки с игровой ролью жертвы склонны винить себя в случившемся, произошедшем. Нередко происходит и самокритика эмоциональной сферы у подростков: юноши и девушки часто могут винить себя за свои чувства и эмоции, возникшие в ответ на стрессовую ситуацию; тем самым закрепляя за собой положение жертвы и данную стратегию когнитивной регуляции эмоций.

Высокая положительная корреляционная связь также выявлена между игровой ролью жертвы и неадаптивной стратегией когнитивной регуляции эмоций «Пережёвывание случившегося» ($r = 0,458$; при $p = 0,00$), что указывает на связь данных переменных. Чем выше значения игровой роли жертвы у испытуемых подростков, тем выше и их тенденция к непрерывной мыслительной прокрутке негативных установок, воспоминаний и переживаний.

Неадаптивная стратегия когнитивной регуляции эмоций «Пережёвывание случившегося» относится к тенденции постоянно размышлять о своих проблемах, негативных событиях и эмоциях. Подростки, использующие эту стратегию, склонны «застревать» на своих чувствах и эмоциях с характерной неспособностью переключиться на иные мысли или действия. Описываемая связь указывает на то, что подростки, ощущающие себя жертвами, склонны к повторному размышлению о своих негативных эмоциях и событиях, что может усиливать их страдания и приводить к плохому психологическому благополучию. Данная связь может быть использована для разработки эффективных психологических интервенций и программ, направленных на помощь подросткам, играющим роль жертвы, в регуляции своих эмоций и преодолении негативных последствий с учетом их ведущих копинг-стратегий [7].

Корреляционная связь между показателем «Социальная роль жертвы» и способом когнитивной регуляции эмоции «Упрёк самому себе» ($r = 0,36$; при $p = 0,006$) является положительной связью. Значение $p = 0,006$ указывает на то, что связь социальной роли жертвы и самообвинения является статистически значимой. Повышение показателя уровня социальной роли жертвы ведет за собой повышение вероятности использования самоупрека, высока вероятность использования самообвинения, наличие мыслей, в которых подросток будет винить сам себя за случившуюся с ним ситуацию, либо самообвинение за закрепление за собой виктимных качеств [8].

Положительная (прямая) корреляционная связь между показателем «Социальная роль жертвы» и способом когнитивной регуляции эмоции «Пережёвывание случившегося» ($r = 0,464$; при $p = 0,000$). Значение $p = 0,000$, что говорит о значимости связи между социальной ролью жертвы и непрерывными негативными мыслительными процессами. При повышении показателя «Социальная роль жертвы» повышается и стратегия сложнопрерываемого мыслительного «Пережёвывания» случившегося. И наоборот, при закреплении за личностью данной стратегии, отображающейся в постоянных размышлениях о чувствах и эмоциях, пережитых в трудный период, ускоряется процесс деформации личности в социальную роль виктима с приписыванием «статуса жертвы».

Используя вышеперечисленные данные, целесообразно сделать вывод о том, что неадаптивные стратегии когнитивной регуляции эмоций «Упрек самому себе» и «Пережёвывание случившегося» являются факторами риска виктимизации в подростковом

возрасте. Используемые стратегии обработки эмоционального состояния при многократном использовании имеют тенденцию к закреплению и дальнейшему использованию, тем самым формируя индивидуальный стиль когнитивной регуляции эмоций. Чем выше ролевая виктимность личности, тем выше склонность подростка прибегать к использованию самообвинения, самоупреков в оценке ситуации и чувств, высок уровень использования постоянных непрерывных размышлений о своем эмоциональном состоянии в трудной ситуации виктимогенного характера.

Литература

- 1 Христенко, В. Е. Психология поведения жертвы / В. Е. Христенко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 416 с.
- 2 Ривман, Д. В. Виктимология / Д. В. Ривман, В. С. Устинов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 232 с.
- 3 Одинцова, М. А. / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова / Разработка и стандартизация опросника «Тип ролевой виктимности» // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 1303–1310.
- 4 Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен // Серия Мастера психологии. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 448 с.
- 5 Garnefski, N. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults / N. Garnefski, V. Kraaij // European J. of Psychological Assessment. – 2007. – № 23. – P. 141–149.
- 6 Garnefski, N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven // Personality and Individual Differences. – 2001. – Vol. 30. – P. 1311–1327.
- 7 Макарова, Е. В. Психологические аспекты переживания случившегося и его связь с виктимизацией / Е. В. Макарова // Психологический журнал. – 2018. – № 2. – С. 67–82.
- 8 Карпова, Е. Б. Психологические аспекты самоуничтожения и их связь с виктимизацией / Е. Б. Карпова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Образование. Право. – 2016. – № 4. – С. 78–85.

УДК 159.922.8:159.923:364.624.6

А. В. Рубанова

ТРЕВОЖНОСТЬ У СТУДЕНТОВ

Статья посвящена проблеме тревожности у студентов. Исследование проведено с помощью методики измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В. Г. Норакидзе) на базе «Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины» и «Белорусского государственного университета». Изучена и описана проблема тревожности. Выявлен уровень тревожности у студентов.

Тревожность не связана с каким-либо определенным обстоятельством и проявляется постоянно. Это состояние, которое проявляется у человека в различных видах деятельности. Понимание тревожности внесли в психологию психоаналитики и психиатры. Личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [1, с. 145]. Тревожность можно проанализировать, как психический феномен, отдельную эмоциональную индивидуальность личности, склонность лица к переживанию волнения, состояние высокого беспокойства.