

Таким образом, важнейшим признаком профессионализма учителя является его способность, используя те или иные формы, приемы обучения и воспитания учащихся, выражать к каждому из них свое личное отношение.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гозунов Е.Н., Марьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.

2. *Ильин Е.Л.* Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.

Взаимосвязь когнитивной регуляции эмоций и уровня воспринимаемого стресса

Снигур В. Б.

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь*

Разнообразие стрессогенных факторов и чрезмерного преобладание психоэмоциональных стрессоров в современном мире, делает проблему «стресса» как никогда актуальной. Воздействие стресса сегодня, связано с широким спектром негативных последствий, включая снижение самочувствия и увеличение частоты психологических расстройств, таких как посттравматическое стрессовое расстройство, генерализованное тревожное расстройство и тяжелая депрессия [1].

Однако не у всех людей, подвергающихся даже высокому уровню стресса, развиваются негативные последствия для психического здоровья. Многие исследования свидетельствуют о том, что значительное число людей проявляют устойчивость к стрессу, и их уровень субъективного восприятия стресса ниже, чем у других [1, 2].

Понимание факторов, которые управляют индивидуальными различиями в восприятии стресса, важно для понимания психического здоровья и разработки вмешательств и профилактических программ, способствующих повышению адаптивности и устойчивости к стрессу. Какие же факторы могут предопределить различия в уровне воспринимаемого стресса? Один из ключей к этому вопросу может заключаться в том, что стрессовые события по своей сути являются высокоэмоциональными [2]. По этой причине способность людей регулировать эмоции может быть критически важным фактором в этом различии. В своих работах К. Изард отмечает именно когнитивную регуляцию, как один из эффективных способов саморегуляции эмоционального состояния человека [3]. Данная форма регуляции реализуется через такие когнитивные

процессы, как внимание, память, мышление. Автор приходит к выводу, что, как состояние стресса может влиять на протекание когнитивных процессов, так и когнитивные процессы влияют на протекание стресс реакции [3].

Какие стратегии регуляции эмоций можно считать адаптивными и способными уменьшить уровень воспринимаемого стресса, а какие наоборот повышают этот уровень?

Авторы отмечают, что поскольку оценка ситуации играет такую важную роль в формировании эмоции, стратегии регуляции эмоций, нацеленные на оценку, должны быть особенно эффективными [1, 2]. Следовательно, как только меняется оценка индивидом ситуации, меняется и эмоциональная реакция. Учитывая центральную роль оценки ситуации в формировании эмоций, когнитивные стратегии регуляции эмоций, которые влекут за собой изменение оценок, могут обеспечить особенно эффективные способы управления эмоциями. Две группы стратегий когнитивной регуляции эмоций могут быть особенно эффективны в процессе совладания со стрессом: связанные с *контролем внимания* (например, позитивная перефокусировка, фокусировка на планировании) и связанные с *когнитивной переоценкой* (например, позитивная переоценка) [1].



Рисунок 1 – Модель взаимосвязи между уровнем воспринимаемого стресса и когнитивной регуляцией эмоций

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи когнитивной регуляции эмоций и уровня воспринимаемого стресса. В исследовании приняли участие: Студенты УО «Гомельский Государственный университет имени Франциска Скорины». В исследовании добровольно приняли участие студенты 4 и 5 курсов заочной формы обучения. В исследовании также приняли участие работники филиала "Гомельское дорожно-ремонтно-строительное управление КПРСУП "Гомельоблдорстрой".

Средний возраст опрошенных составил 38 лет. Среди всех опрошенных выборку составили 29 женщин и 23 мужчины. Всего было опрошено 52 человека.

Для оценки когнитивных стратегий регуляции эмоций в стрессовых ситуациях был использован опросник, разработанный Н. Гарнефски и др. «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire» (CERQ), в адаптации Рассказовой Е.И., Леоновой А. Б., Плужникова И.В. [4].

Для определения уровня воспринимаемого стресса использовалась методика Шкала воспринимаемого стресса-10 (PSS-10) в адаптации Абабкова В.А. [5]. Для выявления связи между изучаемыми переменными был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 1 – Корреляционный анализ факторов «самообвинение», «руминации», «катастрофизация», «обвинение других» и уровня воспринимаемого стресса

Факторы	Коэффициент корреляции r (* p <0.05; ** p <0.01)			
	Самообвинение	Руминации	Катастрофизация	Обвинение других
Шкала воспринимаемого стресса	0.807** p<0.001	0.650** p<0.001	0.737** p<0.001	0.105 p<0.458

Таблица 2 – Корреляционный анализ факторов «принятие», «позитивная перефокусировка», «фокусировка на планировании», «позитивная переоценка», «рассмотрение в перспективе» и уровня воспринимаемого стресса (n=52)

Факторы	Коэффициент корреляции r (* p <0.05; ** p <0.01)				
	Принятие	Позитивная перефокусировка	Фокусировка на планировании	Позитивная переоценка	Рассмотрение в перспективе
Шкала воспринимаемого стресса	-0.030 p<0.832	-0.756** p<0.001	-0.697** p<0.001	-0.761** p<0.001	-0.264 p<0.058

В ходе анализа результатов исследования, был сделан вывод, что существует тесная связь между когнитивной регуляцией эмоций и уровнем воспринимаемого стресса. Использование таких стратегий когнитивной регуляции эмоций как: «самообвинение», «руминации», «катастрофизация» повышает уровень воспринимаемого стресса. Особенно дезадаптивной в контексте стресса оказалось использование стратегии «самообвинение», эта стратегия показала очень высокую положительную корреляционную связь с уровнем воспринимаемого стресса. При использовании таких стратегий когнитивной регуляции эмоций как: «позитивная перефокусировка», «фокусировка на планировании», «позитивная переоценка» снижается уровень воспринимаемого стресса. Особенно эффективной в контексте стресса оказалось использование когнитивной стратегии «позитивная переоценка».

Эти результаты соотносятся с исследованием Н. Гарнефски и В. Край,

которые разделили девять стратегий когнитивной регуляции эмоций на адаптивные стратегии: принятие, позитивная перефокусировка, фокусировка на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе, и стратегии препятствующие адаптации: самообвинение, руминации, катастрофизация, обвинение других [6]. Результаты показали наличие значимой отрицательной корреляции между адаптивными когнитивными стратегиями регуляции эмоций и воспринимаемым стрессом и значимой положительной корреляции между дезадаптивными когнитивными стратегиями регуляции эмоций и воспринимаемым стрессом. Адаптивная стратегия «Рассмотрение в перспективе» показала также отрицательную, но статистически недостоверную связь. Что может говорить о недостаточной эффективности использования этой стратегии в контексте воспринимаемого стресса. Адаптивная стратегия «Принятие» показала противоречивые результаты. По-видимому, использование этой стратегии может иметь дезадаптивный характер. В исследовании Н. Гарнефски и В. Край умеренной эффективностью характеризуется стратегия «Положительная перефокусировка», поскольку она, не предполагая обязательного свершения действия, может в перспективе мешать адаптивному копингу [6]. В нашем исследовании стратегия «Позитивная перефокусировка» показала высокую эффективность в контексте воспринимаемого стресса. Стратегия «Обвинение других» показало положительную, но статистически недостоверную корреляцию с уровнем воспринимаемого стресса. Это говорит о том, что при сравнении двух стратегий, связанных с атрибутивным стилем «обвинение других» и «самообвинение», использование последней является гораздо более дезадаптивной.

Подводя итог, проведенного исследования важно отметить, что оно подкрепляет сказанное выше об эффективности избирательного контроля и когнитивной переоценки в процессе совладания со стрессом (рис. 1). Изменяя оценку стрессора (как в случае с позитивной переоценкой), или избирательно фокусируя внимание на положительных стимулах (как в случае с позитивной перефокусировкой) мы меняем результирующие эмоции адаптивным образом, что приводит к более низкому уровню воспринимаемого стресса. И наоборот, фокусируясь на отрицательных аффективных стимулах (как в случае с руминацией и самообвинением), используя когнитивные искажения (как в случае с катастрофизацией) мы меняем результирующие эмоции дезадаптивным образом, усиливая интенсивность негативного эмоционального ответа и уровень воспринимаемого стресса также увеличивается.

Понимание какие именно стратегии когнитивной регуляции эмоций, связаны с устойчивостью к стрессу, возможно ли обучать применению этих

адаптивных стратегий, может служить основой для будущих клинических вмешательств. Например, некоторые существующие клинические вмешательства, такие когнитивно-поведенческая терапия, нацелены на когнитивные изменения как механизм профилактики психологических расстройств. Одним из важных компонентов этих методов терапии является оспаривание искаженных оценок и замена их более адаптивными. Эта практика явно пересекается с когнитивной регуляцией эмоций. Люди, которые испытывают сильный стресс и имеют низкую способность к регуляции эмоций, могут быть особенно уязвимы, но также особенно чувствительны к терапии, направленной на улучшение способности к когнитивной переоценке и избирательному контролю внимания.

ЛИТЕРАТУРА

1 *Troy Allison S., Mauss B. Iris. Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. Pathways to resilience. 2011.*

2 *Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2009. Т. 8. № 39.*

3 *Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012. 464с.*

4 *Рассказова Е. Леонова А., Плужников И. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 4. С. 161-179.*

5 *Абабков В.А. [и др.] Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2016. Сер. 16. Вып. 2 С. 6-15.*

6 *Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorf, the Netherlands, 2002.*

Физическая культура в школе

Соколова Д.М., Кочетков И.И.

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

г. Йошкар-Ола, Российская Федерация

На сегодняшний день большинство ученых приходят к выводу, что дети и подростки все меньше и меньше двигаются в повседневной жизни, и, следовательно, большинство подростков не соответствуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

В России физическая культура появилась в начале XX века и сразу была признана во всех советских инстанциях, прочно вошла в научный и практический лексикон [5]. Спорт - это не самый важный предмет, но единственный предмет движения, и поэтому очень важный. Существуют различные мнения, когда речь заходит о физической культуре в школе.