

в кризисных ситуациях. Развитие саморефлексии помогает лучше понять свои сильные стороны, ценности и жизненные ориентиры, что создает четкое внутреннее направление и повышает способность к саморегуляции. В результате человек становится более устойчивым к стрессам, способен находить смысл даже в самых сложных ситуациях и сохранять мотивацию для достижения целей.

Развитие самосознания способствует формированию внутренней опоры через практики рефлексии – ведение дневников, медитации, осознанное самоанализирование – что помогает понять свои переживания, найти смысл в трудных обстоятельствах и укрепить психологическую устойчивость. Эти методы позволяют человеку не только лучше осознавать свои реакции и эмоции, но и развивать навыки саморегуляции, что является важным условием успешной адаптации в условиях неопределенности.

Ценностные ориентации играют ключевую роль в укреплении внутренней опоры. Люди с четко сформулированными ценностями демонстрируют большую устойчивость к стрессам и трудностям благодаря тому, что их действия основаны на внутренних принципах и смыслах. Это обеспечивает им внутреннюю стабильность даже при внешних изменениях или кризисных ситуациях.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что самосознание является мощным ресурсом адаптации в условиях неопределенности. Оно способствует формированию внутренней опоры – основы психологической устойчивости, которая помогает человеку не только справляться с текущими трудностями, но и развиваться личностно в условиях постоянных перемен. Важность развития самосознания как средства повышения адаптивных возможностей личности подчеркивает необходимость внедрения соответствующих практик в образовательные программы, психотерапевтическую работу и личностное развитие. В конечном итоге именно осознанное отношение к себе и своим ценностям позволяет человеку успешно ориентироваться в сложной современной реальности, сохранять внутреннюю гармонию и достигать поставленных целей, несмотря на внешние вызовы.

### **Список использованных источников**

1 Власенко, А. И. Анализ концептуальных представлений о самосознании личности в зарубежной психологии / А. И. Власенко // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – С. 1–4.

2 Дружилов, С. А. Психическая адаптация в новой реальности: феномен, факторы, критерии, индикаторы, вызовы / С. А. Дружилов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 8. – С. 82–89.

3 Кочешкова, Е. Как найти в себе внутреннюю опору и применять её с пользой в трудных ситуациях: пошаговая инструкция от психолога [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.tea.ru/article/kak-nayti-v-sebe-vnutrennyuyu-oporu-i-primenyat-eye-s-polzoy-v-trudnykh-situatsiyakh-poshagovaya-instruktsiya-ot-psikhologa/>. – Дата доступа: 14.05.2025.

### **Е. П. Климович**

Научный руководитель: Е. А. Лупекина, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

### **КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ И ПОКАЗАТЕЛИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

*В статье представлен анализ литературы по проблеме корреляции между показателями саморегуляции психических состояний и коммуникативными*

характеристиками. Также статья содержит результаты эмпирического исследования показателей саморегуляции психических состояний и коммуникативных характеристик у студентов.

*Ключевые слова:* саморегуляция, самоконтроль, коммуникативная толерантность, мотивация, коммуникация

**E. P. Klimovich**

Scientific advisor: E. A. Lupekina, PhD, Associate Professor  
Francisk Skorina Gomel State University  
Gomel, Republic of Belarus

## COMMUNICATION SKILLS AND INDICATORS OF SELF –REGULATION OF STUDENTS' PSYCHOEMOTIONAL STATE

*The article presents an analysis of the literature on the problem of correlation between indicators of self-regulation of mental states and communicative characteristics. The article also contains the results of an empirical study of indicators of self-regulation of mental states and communicative characteristics of students.*

*Keywords:* self-regulation, self-control, communicative tolerance, motivation, communication.

Коммуникация играет важную роль в нашей повседневной жизни. Взаимодействие с другими людьми, передача и получение информации, обмен мнениями – все это основные составляющие коммуникативного процесса. Однако, чтобы успешно коммуницировать, необходимо иметь определенные навыки и характеристики. Именно они позволяют нам эффективно выражать свои мысли и понимать других людей.

Коммуникативная характеристика – это комплексный набор качеств, который определяет способность человека эффективно общаться. Этот термин широко используется в психологии и социологии для описания различных аспектов коммуникации. Существует несколько подходов к определению форм коммуникативной характеристики [1, с. 66–77].

Один из подходов к изучению коммуникативных характеристик предлагает классификацию на основе функциональных аспектов. Согласно этому подходу, коммуникативные характеристики могут быть разделены на следующие формы: вербальная коммуникация, невербальная коммуникация и паралингвистическая коммуникация [5, с. 107–117].

Саморегуляция психических состояний представляет собой многоаспектный психологический процесс, подлежащий рассмотрению с различных теоретико-методологических позиций. В отечественной науке данный феномен исследуется преимущественно на основе эмпирических наблюдений и практического опыта. Зарубежные исследователи, в свою очередь, отдают предпочтение экспериментальному подходу, активно опираясь на междисциплинарные данные, включая разработки в области нейронауки и социальной психологии.

Изучение механизмов саморегуляции психических состояний является одной из приоритетных задач современной психологической науки. На протяжении последних десятилетий ведётся активный научный поиск, направленный на разработку эффективных методов и технологий, способствующих повышению уровня психологического благополучия и адаптивности личности в условиях социальной и профессиональной деятельности [2, с. 128–135].

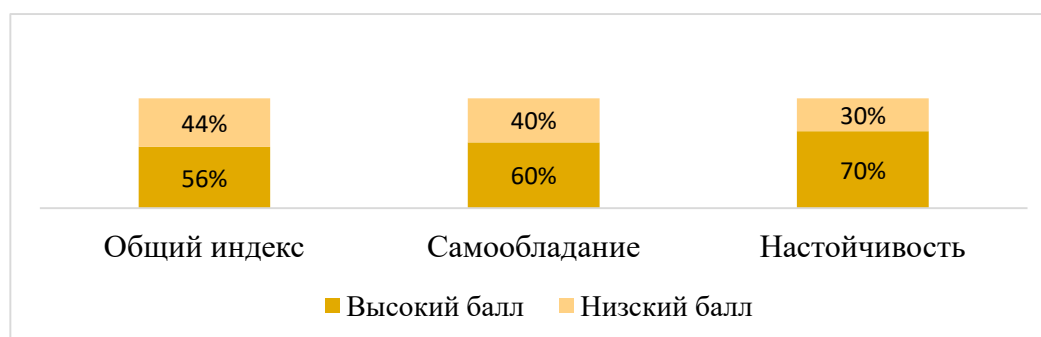
В последние годы в отечественной и зарубежной психологической науке наблюдается активное применение разнообразных методологических подходов к исследованию саморегуляции. Особую значимость приобрели нейрофизиологические методы, включая функциональную магнитно-резонансную томографию (fMRI) и электроэнцефалографию (ЭЭГ), которые предоставляют возможность отслеживать нейронную активность, связанную с процессами саморегуляции [4, с. 413].

Эмоциональная составляющая коммуникации оказывает значительное влияние на поведенческие реакции личности. Получение поддержки и эмпатии со стороны социального окружения способствует усилению мотивации и формированию уверенности в собственных силах. Эти факторы, в свою очередь, положительно отражаются на способности к саморегуляции и повышают эффективность в достижении личностно значимых целей.

При этом необходимо учитывать, что коммуникативное поведение человека определяется его индивидуально-психологическими характеристиками и жизненным опытом. Некоторые индивиды склонны к открытому и эмоционально насыщенному взаимодействию, тогда как другие демонстрируют более сдержанный стиль общения. Признание и уважение индивидуальных особенностей каждого человека является важным условием создания благоприятной среды для свободного выражения эмоциональных состояний [3, с. 54–64].

Базой для проведения исследования стал ГГУ имени Ф. Скорины. Общее число респондентов составило 30 студентов, обучающихся на факультете психологии и педагогики.

Результаты по «Опроснику волевого самоконтроля» А. Г. Зверковой и Е. В. Эйдмана представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Уровень наличия у респондентов волевого самоконтроля**

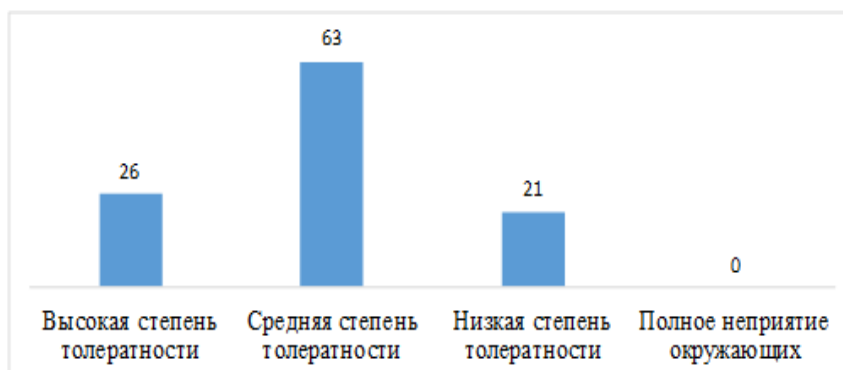
Выбранные в результате опроса варианты показали следующее, что из 30 респондентов, у 17 из них высокий балл по опроснику ВСК, что составило 56 %, остальные 44 % имеют низкий балл по опроснику ВСК. По субшкале «самообладание» 18 имеют высокое значение, что составило 60 %, по субшкале «настойчивость» 21 респондент имеют высокий балл, что составляет 70 %.

Следовательно, анализируя результаты опроса с целью определения у респондентов волевого самоконтроля, выяснилось, что большинство из них эмоционально зрелые, независимые, самостоятельные. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, ответственность, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство внутреннего долга. Деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизует преграды на пути к цели, не отвлекают альтернативы и соблазна, главная их ценность – начатое дело. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышают готовность к восприятию нового, неожиданного, и, как правило, сочетаются со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму.

Не исключено, кроме высоких показателей имелись и респонденты с низкими баллами по данному опроснику, их характеризует людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у таких людей невысока. Общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкреплённой способностью к рефлексии и самоконтролю. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной

трактовке социальных норм, предпочтением традиционных взглядов, ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют внутренней раскрепощённости и преобладанию расслабленного, невозмутимого фона настроения.

Результаты по «Опроснику коммуникативной толерантности» В. В. Бойко представлены на рисунке 2.



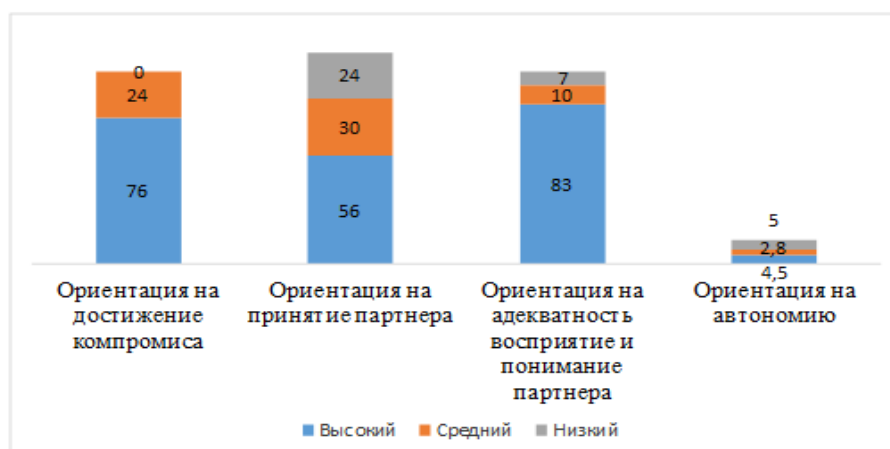
**Рисунок 2 – Уровень наличия у респондентов коммуникативной толерантности**

По результатам тестирования было выявлено, что 19(63 %) респондентов имеют среднюю степень толерантности (45–85 баллов), это свидетельствует что люди с таким результатом отражает умеренное отношение к коммуникативным ситуациям. Люди с таким уровнем толерантности обычно обладают некоторой гибкостью в мышлении и способны учитывать точку зрения других людей. Они стремятся к достижению согласия и готовы идти на компромиссные решения.

Также 8 (26 %) респондентов имеют высокий уровень коммуникативной толерантности (1–45 баллов), это показывает, что люди либо не видит особых различий между подструктурами своей личности и личности партнера, либо не испытывает негативных переживаний по поводу различий.

Низкий уровень коммуникативной толерантности (85–125 баллов) имеют 3 (21 %) респондента, это показывает, что такие люди о наличии предубеждений, негативных стереотипов или трудностей в принятии иностранной культуры и мнений других людей. Это может приводить к неэффективной коммуникации, конфликтам и непониманию между людьми. Результаты опросника приведены на рисунке 2.

Результаты по методике «Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях» В. А. Уразаевой и И. Д. Ладанова представлены на рисунке 3.



**Рисунок 3 – Результаты методики Методика «Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях» В. А. Уразаевой и И. Д. Ладанова**

Выбранные в результате тестирования показали, что 23 (76 %) респондента высокий уровень ориентации на достижение компромисса – личности с высоким уровнем ориентации на достижение компромисса открыты, гибки и готовы идти на уступки ради достижения взаимовыгодного соглашения. Они ценят сотрудничество и умеют находить творческие решения, отвечающие потребностям и интересам всех заинтересованных сторон. Кроме того, они являются опытными коммуникаторами, которые могут эффективно выражать свои потребности и интересы, одновременно активно слушая других. 7 (24 %) респондентов средний уровень ориентации на достижение компромисса – готовность выслушать разные точки зрения, желание найти общий язык и признание того, что не все стороны получают все, что хотят. Он предполагает сосредоточение внимания на поиске решения, приемлемого для всех участвующих сторон, а не на стремлении к результату «выигрыш-проигрыш». Такой уровень ориентации на достижение компромисса часто рассматривается как положительная черта в переговорах и разрешении конфликтов, поскольку он способствует сотрудничеству и сотрудничеству.

Также выявлено, что 17 (56 %) респондентов имеют высокий уровень ориентации на принятие партнера означает, в какой степени человек уделяет приоритетное внимание и ценит принятие и одобрение своего партнера в отношениях. Эта ориентация отражает сильное желание быть принятым, одобренным и любимым партнером. Для людей с такой ориентацией крайне важно развивать здоровое чувство собственного достоинства и самопринятия, а также устанавливать четкие границы и эффективно сообщать о своих потребностях, чтобы поддерживать сбалансированные и полноценные отношения. 9 (30 %) респондентов имеют средний уровень- стремления к общению основанном на взаимоуважении, внимательном и искреннем уважении друг к другу. Так же 4 (24 %) респондентов имеют низкий уровень на принятие партнера это означает отсутствие беспокойства или сосредоточенности на получении одобрения или принятия со стороны своего романтического партнера. Люди с такой ориентацией могут отдавать предпочтение собственным потребностям, желаниям и независимости, а не поиску подтверждения или одобрения со стороны своего партнера. Люди с низким уровнем ориентации на принятие партнера могут иметь сильное чувство собственного достоинства и могут отдавать приоритет личностному росту и индивидуальным целям. На них могут меньше влиять социальные ожидания или нормы в отношении отношений, и они могут уделять приоритетное внимание собственному счастью и самореализации.

Высокий уровень ориентации на адекватность восприятия и понимание партнера, имеется у 25 (83 %) респондентов – стремления к созданию хороших взаимоотношений всестороннего обсуждения возникающих проблем и учета различных точек зрения. Средний уровень имеется у 3 (10 %) респондентов что свидетельствует, что имеется способность частично воспринимать и понимать мнения, желания и эмоции своего партнера. Вы понимаете общие мотивы и намерения и можете принимать во внимание их точку зрения при принятии решений или общении. Однако, возможно, иногда трудно полностью войти в положение и переживания вашего партнера и адекватно отреагировать на них. Важно постоянно работать над развитием этих навыков, чтобы создать более эффективное и гармоничное взаимодействие в отношениях. Только у 2 (7 %) респондентов низкий уровень, это означает, что испытывается затруднения с восприятием и пониманием мнений, желаний и эмоций вашего партнера. Возможно, есть проблемы с эмпатией и способностью вникнуть в его положение. В результате, можно не всегда улавливать подтексты и нюансы в его высказываниях и действиях, что может создавать недоразумения и конфликты в отношениях.

На основании полученных данных в результате проведенных методик выяснилось, что респонденты с высоким уровнем контроля над своими психическими состояниями оказывает влияние на качество общения между людьми. Люди с хорошо развитой саморегуляцией обычно лучше справляются с различными обстановками общения,

более гибко реагируют на изменения, контролируют свои слова и поступки, а также умеют ясно и эффективно выражать свои мысли и чувства. Они проявляют большее терпение к точке зрения других и умеют быть внимательными слушателями, что способствует продуктивному и гармоничному общению.

Люди с низким уровнем саморегуляции, напротив, часто сталкиваются с трудностями в общении. Они могут испытывать затруднения в передаче своих мыслей, реагировать неадекватно на критику или конфликты, а также иметь проблемы с контролем своих эмоций. Все это отрицательно сказывается на взаимоотношениях между людьми и способствует появлению конфликтов.

Таким образом, показатели саморегуляции психических состояний имеют прямую взаимосвязь с коммуникативными характеристиками человека. Понимание этой взаимосвязи является важным шагом для разработки методов тренировки саморегуляции и повышения качества коммуникации. Это поможет не только улучшить наши отношения с окружающими людьми, но и повысить наш успех в различных сферах деятельности, где коммуникативные навыки играют важную роль.

### Список использованных источников

1 Васина, Е. А. Ценностные ориентации как фактор коммуникативного благополучия студенческой молодёжи / Е. А. Васина // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2014. – № 4. – С. 66–77.

2 Конопкин, О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С. 128–135.

3 Леонова, А. Б. Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний // Субъект и личность в психологии саморегуляции: сб. науч. трудов / под ред. В. И. Моросановой. – Москва-Ставрополь, – 2007. – С. 54-64.

4 Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова; Ин-т психологии РАН; Психол. ин-т РАО. – М.: Наука, – 2010. – 519 с.

5 Фанталова, Е. Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних // Психологический журнал. – 2012. – Т. 13, – № 1. – С. 107–117.

### К. А. Орлова

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

### СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ

*В статье рассматриваются теоретические и эмпирические аспекты совладающего поведения (копинга) как механизма адаптации личности к стрессовым ситуациям. Представлены основные формы и стратегии копинга, выделенные в отечественных и зарубежных исследованиях. В эмпирической части на основе методики «Индикатор копинг-стратегий» (CSI, Дж. Амирхан) проанализированы особенности копинг-стратегий студентов. Установлено, что у большинства респондентов преобладают адаптивные стратегии – разрешение проблем и поиск социальной поддержки, тогда как избегание выражено умеренно. Полученные результаты свидетельствуют о сформированности базового уровня адаптационных возможностей и подчеркивают необходимость развития конструктивных стратегий совладания в образовательной среде.*

*Ключевые слова: копинг, совладающее поведение, стресс, адаптация, студенты.*