УДК 159.9.07 **DOI** 10.33910/herzenpsyconf-2023-6-51

Эмоциональный комфорт подростков с разным уровнем саморегуляции

А. А. Мосягина[1], С. Т. Посохова[1]

[1] Санкт-Петербургский государственный университет,
199034, Россия, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9

Сведения об авторах:

Анна Александровна Мосягина
SPIN: 7836-5870
e-mail: mosyagina.ania@yandex.ru

Светлана Тимофеевна Посохова
SPIN: 9016-2796
e-mail: svetpos@mail.ru

© Авторы (2023).
Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье описаны теоретические основы понятия «эмоциональный комфорт», его особенности в подростковом возрасте. Изучена роль саморегуляции в подростковом возрасте. Представлено исследование различий в выраженности эмоционального комфорта у подростков с высоким и низким уровнем саморегуляции, которое вносит вклад в выявление и предотвращение риска появления различных форм девиантного поведения при трудностях обучения и социализации.

Эмоциональный комфорт рассматривается как компонент адаптации, который представляет собой состояние уверенности, спокойствия, оптимистичности, активности, позволяющее открыто выражать свои чувства. Саморегуляцию (В. И. Моросанова, О. А. Конопкин) определяют как системно-организованный процесс управления субъектом различными видами собственной психической активности для достижения своих целей.

Анализ научных исследований позволил разработать комплекс методических средств. Эмоциональный комфорт подростков изучался с помощью методик: «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда, «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В. В. Бойко, «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду, «Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонд. Для изучения саморегуляции применялись методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой, «Индивидуальный профиль дезадаптированного поведения подростков» С. Т. Посоховой, Л. С. Рашитовой.

В исследовании приняли участие обучающиеся подросткового возраста (14–17 лет) в количестве 88 человек.

По результатам заполнения опросника «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой участники исследования были объединены в две группы. В группу подростков с высоким уровнем саморегуляции (35,16±2,41 баллов) вошли 32 человека, в группу подростков с низким уровнем саморегуляции (23,76±3,05 баллов) – 29 человек. Различия между группами статистически значимы (при $p \leq 0{,}001$). Сравнение этих групп подростков по U-критерию Манна – Уитни позволило определить различия в выраженности эмоционального комфорта. Установлено, что подростки с низким уровнем саморегуляции в меньшей мере ощущают эмоциональный комфорт, положительные эмоции, в частности интерес в образовательной среде, в большей степени – горе и стыд. Они отличаются также преобладанием эмоциональных барьеров в общении.

Ключевые слова: эмоциональный комфорт, положительные эмоции, подростковый возраст, уровень саморегуляции, различия

Emotional comfort of adolescents with different levels of self-regulation

A. A. Mosyagina[1], S. T. Posokhova[1]

[1] St. Petersburg State University
7–9 Universitetskaya Emb., St. Petersburg 199034, Russia

Authors:

Anna A. Mosyagina
SPIN: 7836-5870
e-mail: mosyagina.ania@yandex.ru

Svetlana T. Posokhova
SPIN: 9016-2796
e-mail: svetpos@mail.ru

Copyright:
© The Authors (2023).
Published by Herzen State Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article describes the theoretical foundations of the concept 'emotional comfort' and its features in adolescence. In particular, the article focuses on the role of self-regulation in adolescence. It presents the results of a study that investigated the differences in emotional comfort in adolescents with high and low levels of self-regulation. The study contributes to the identification and prevention of deviant behavior and difficulties in learning and socialization.
Emotional comfort is viewed as a component of adaptation marked by confidence, calmness, optimism, and activity, which allow an individual to openly express their feelings. Self-regulation (V. I. Morosanova, O. A. Konopkin) is defined as a systemic process of managing various types of one's mental activity to achieve one's goals.
The analysis of prior research facilitated the development of a set of methodological tools. Emotional comfort of adolescents was studied using the following methods: Differential Emotions Scale by K. Izard; Diagnostics of Emotional Barriers in Communication by V. V. Boyko; Subjective Well-Being Scale by A. Perue-Badu; and Test of Personality Adjustment by K. Rogers and R. Dymond. To study self-regulation, the following methods were used: questionnaire Style of Self-Regulation of Behavior: SSP-98 by V. I. Morosanova and Profile of Maladapted Behavior of Adolescents by S. T. Posokhova and L. S. Rashitova.
The study involved 88 adolescent students (aged 14–17 years).
According to the results of the questionnaire Style of Self-Regulation of Behavior: SSP-98 by V. I. Morosanova, the study participants were distributed into two groups. The group of adolescents with a high level of self-regulation (35.16 ±2.41 points) included 32 people, while the group of adolescents with low self-regulation (23.76±3.05 points) 29 people. The differences between the groups are statistically significant (at $p \leq 0.001$).
The comparison of these groups of adolescents according to the U-Mann–Whitney criterion allowed us to determine differences in the level of emotional comfort.
It has been established that adolescents with a low level of self-regulation experience less emotional comfort, fewer positive emotions (in particular, interest in the educational environment), more grief and shame. They are also marked by the predominance of emotional barriers in communication.

Keywords: emotional comfort, positive emotions, adolescence, level of self-regulation, differences

Введение

Современные подростки живут в стремительно меняющемся социокультурном пространстве, новые возможности влекут за собой новые угрозы. Высокий темп жизни, информационное перенасыщение могут привести к переутомлению, напряжению, негативным эмоциям, тревоге, депрессии, а также к проблемам во взаимодействии с другими людьми (Даниелян, Посохова 2018). В связи с этим важное значение имеет обеспечение эмоционального комфорта, который позволяет человеку чувствовать себя уверенно и безопасно в своем окружении и строить качественные отношения с другими людьми. Термин «эмоциональный комфорт»

встречается во многих исследованиях, однако как самостоятельный феномен он рассматривается редко.

Подростковый возраст является значимым этапом для развития навыков саморегуляции. Подростки с развитой системой саморегуляции способны управлять собой, своими познавательными процессами, поведением, реализовывать значимые цели, эффективно адаптироваться (Терешко 2009). Недостаточный уровень саморегуляции создает препятствие для самореализации подростков, оказывает негативное влияние на их эмоциональное состояние, самоотношение, на взаимодействие с окружающими.

Цель проведенного исследования – определить различия в переживании эмоционального комфорта подростков с разным уровнем саморегуляции.

Толковый словарь С. И. Ожегова определяет «комфорт» как условия жизни, обстановку, которые создают уют, спокойствие, удобство (Ожегов 2014). При этом чаще всего комфорт рассматривают с точки зрения определенных переживаний субъекта или его оценки внешних факторов (Калита, Шайтанюк 2014)

Теоретик сестринского дела K. Y. Kolcaba определяет эмоциональный комфорт как позитивные ощущения, расслабленное состояние и оптимизм, ощущение счастья и приподнятого настроения. Он связан с меньшим физическим дискомфортом. При этом ощущение личного контроля является ключевой характеристикой эмоционального комфорта (Kolcaba 1994).

С. Т. Посохова и М. Х. Изотова обратили внимание на существование конструктивных и деструктивных технологий релаксации в субкультуре подростков. Согласно их исследованию, стремление подростков к расслаблению и эмоциональному комфорту связано с возможностью преодолеть эмоциональный дискомфорт, вызванный тревожностью и страхами. (Посохова, Изотова 2019).

Теоретический анализ исследований эмоционального комфорта привел к разработке гипотетической модели этого феномена (см. рисунок).

Рисунок. Гипотетическая модель эмоционального комфорта

Анализ характеристик эмоционального комфорта позволил определить его как состояние, связанное с переживанием положительных эмоций в результате удовлетворения наиболее важных потребностей. Он имеет свои особенности на разных возрастных этапах развития личности. Эмоциональный комфорт подростков можно охарактеризовать как выражение преобладания положительных эмоций над отрицательными вследствие удовлетворения потребности в коммуникации и позитивном самоотношении.

В. И. Моросанова произвольную осознанную саморегуляцию определяет как системный многоуровневый процесс психической активности человека, направленный на выдвижение целей и управление их достижением (Моросанова 2010)

Система осознанной саморегуляции подростков характеризуется несформированностью. Подростки испытывают трудности в составлении планов и программ действий, проявлении гибкости при изменении условий. Трудности саморегуляции могут находить выражение в низком уровне успеваемости, проблемах во взаимоотношениях с окружающими, девиантном поведении. При этом подростковый возраст является сензитивным для развития саморегуляции, что будет способствовать повышению эмоционального комфорта подростков, профилактике психологических проблем, формированию продуктивных стратегий учебной деятельности.

В исследовании А. А. Голованова и Т. Ю. Фадеевой была установлена взаимосвязь между показателями эмоционального комфорта, саморегуляции и удовлетворенности жизнью. Авторы отмечают, что респонденты, неудовлетворенные жизнью, негативно настроены в отношении будущего, не строят детальные планы и программы действий, отличаются меньшей гибкостью регуляторной системы, менее выраженной свободой эмоциональных проявлений, что приводит к эмоциональному дискомфорту и трудностям в процессе адаптации (Голованова, Фадеева 2016).

Несмотря на значимость изучаемых феноменов и их актуальность в подростковом возрасте, соотношения эмоционального комфорта и саморегуляции раскрыты не полно. В связи с этим было предпринято исследование эмоционального комфорта у подростков с разным уровнем саморегуляции. Приступая к исследованию, мы предполагали, что подростки с низким уровнем саморегуляции отличаются от подростков с высоким уровнем менее выраженным эмоциональным комфортом.

Материалы и методы

На основе результатов теоретического анализа был разработан методический комплекс. Для изучения эмоционального комфорта подростков использовались методики: «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда, «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В. В. Бойко, «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду, «Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонд. Саморегуляция изучалась с помощью методик: опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой, «Индивидуальный профиль дезадаптированного поведения подростков» С. Т. Посоховой, Л. С. Рашитовой.

Выборку исследования составили обучающиеся подросткового возраста (14–17 лет) в количестве 88 человек, из которых лиц женского пола 28 человек, лиц мужского пола 60 человек. В исследовании также участвовали 5 педагогов, они отмечали особенности поведения обучающихся.

В данном исследовании для сравнения двух выборок был использован непараметрический критерий U- Манна – Уитни.

Результаты и их обсуждение

По результатам заполнения опросника «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой на основании шка-

лы «Общий уровень саморегуляции» обучающиеся были объединены в две группы. В группу подростков с высоким уровнем саморегуляции (35,16±2,41 баллов) вошли 32 человека, в группу подростков с низким уровнем саморегуляции (23,76±3,05 баллов) – 29 человек. Различия между группами статистически значимы (при p ≤0,001).

На основании методики «Индивидуальный профиль дезадаптированного поведения подростков (Посохова С. Т., Рашитова Л. С.)» педагогами были выделены такие особенности поведения подростков, как проблемы с успеваемостью, ненормативная лексика, деструктивные семейные отношения, курение, агрессивность по отношению к сверстникам и взрослым. В группе подростков с низким уровнем саморегуляции чаще отмечались проблемы с успеваемостью и ненормативная лексика.

Для определения различий в переживании эмоционального комфорта было проведено сравнение групп подростков с высоким и низким уровнем саморегуляции. Представленные в таблице данные указывают на то, что группы статистически достоверно различаются по критерию U Манна – Уитни по отдельным показателям.

Оказалось, что подростки с высоким уровнем саморегуляции отличаются от подростков с низким уровнем по показателю эмоционального комфорта, различия статистически достоверны при p≤0,01. Подростки с высоким уровнем саморегуляции способны гибко и адекватно реагировать на изменение условий, легче овладевают новыми видами деятельности, чаще добиваются успехов в привычных видах деятельности, что позволяет им чувствовать себя более комфортно.

Таблица. Результаты исследования эмоционального комфорта в группах подростков с высоким и низким уровнем саморегуляции

Показатель	Среднегрупповое значение, стандартное отклонение		
	В целом по выборке (N=88)	Подростки с низким уровнем саморегуляции (N=29)	Подростки с высоким уровнем саморегуляции (N=32)
Эмоциональный комфорт	64±19	57±20**	72±17
Интерес	7,56±1,90	6,62±1,63***	8,63±1,66
Радость	7,60±2,62	6,93±2,40	7,81± 2,40
Удивление	4,97±1,73	4,83±1,53	4,75± 1,88
Горе	4,16±1,82	4,86±2,39*	3,69±1,28
Гнев	4,47±1,98	4,97±2,47	4,06±1,70
Отвращение	3,99±1,84	4,31±1,91	4,06±2,11
Презрение	4,13±1,60	4,24±1,50	4,44±1,90
Страх	3,52±1,07	3,97±1,55	3,25±0,57
Стыд	4,78±1,99	5,41±2,31*	4,09±1,47
Вина	4,73±2,17	5,00±2,36	4,25±1,74
Самочувствие	1,52±0,34	1,36±0,30**	1,56±0,27
Неумение управлять эмоциями, дозировать их	1,86±1,11	2,24±1,09*	1,56±1,24
Неадекватное проявление эмоций	2,70±1,10	3,14±0,99*	2,59±1,01
Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	2,07±1,36	2,79±1,21***	1,53± 1,22
Доминирование негативных эмоций	1,44±1,21	1,90±1,14***	0,97±0,97
Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	2,09±1,24	2,24±1,21*	1,66±1,15
Эмоциональный дискомфорт	4,85±2,09	5,38±2,43	4,22±1,74

Примечание: * - статистически достоверные различия между группами при p ≤0,05
** - статистически достоверные различия между группами при p ≤0,01
*** - статистически достоверные различия между группами при p≤0,001

Подростки, имеющие низкий уровень саморегуляции, зависимы от ситуации и мнения окружающих людей, с трудом приспосабливаются к изменению условий, им сложнее овладевать новыми видами деятельности. Эти трудности могут оказывать влияние как на учебную деятельность, так и на взаимодействие с окружающими людьми (Моросанова, Коноз 2000), видимо, поэтому подростки ощущают себя менее комфортно в образовательной среде.

При этом можно отметить, что по показателю эмоционального дискомфорта статистически достоверных различий не выявлено. У подростков обеих групп он выражен на среднем уровне, соответственно, подростки эпизодически ощущают эмоциональный дискомфорт.

Значимые различия между группами наблюдаются по показателю самочувствия (при $p \leq 0{,}01$), который выражает преобладание положительных эмоций над отрицательными. Подростки с низким уровнем саморегуляции в меньшей степени ощущают положительные эмоции, это может быть связано с трудностями, которые они испытывают в учебной деятельности. В частности, группы статистически достоверно отличаются по показателю эмоции интереса (при $p \leq 0{,}001$).

Подростки с высоким уровнем саморегуляции проявляют больший интерес, находясь в образовательной среде, это эмоция мотивирует их к достижению цели, обеспечивает работоспособность. Подростки с низким уровнем саморегуляции в меньшей степени испытывают интерес, поэтому они меньше мотивированы развивать необходимые навыки и добиваться успеха в деятельности.

В то же время между группами не выявлено значимых различий по выраженности эмоции радости. Уровень этого показателя в обеих группах выше среднего. Вероятно, источником радости подростков в процессе обучения в большей мере является возможность удовлетворения потребности в общении со сверстниками. Подростки значимо не различаются также по показателю эмоции удивления.

По показателям эмоций гнева, отвращения, презрения группы подростков с разным уровнем саморегуляции не имеют значимых различий. Уровень выраженности этих эмоций ниже среднего. Данные эмоции в комплексе составляют триаду враждебности (Изард 1999), соответственно, для подростков в образовательной среде в меньшей мере характерно ощущение враждебности.

Статистически значимые различия между группами подростков наблюдаются по показателю эмоции горя (при $p \leq 0{,}05$). У подростков с низким уровнем саморегуляции более выражена эмоция горя, по сравнению с подростками с высоким уровнем. В связи с этим можно предположить, что из-за трудностей в саморегуляции подростки чувствуют себя неуспешными, что оказывает влияние на их эмоциональную сферу. Подростки с низким уровнем саморегуляции в большей степени испытывают стыд в процессе обучения, чем подростки с высоким уровнем (различия статистически значимы при $p \leq 0{,}05$). Вероятно, трудности с планированием деятельности, контролем её выполнения, оценкой результатов заставляют подростков чувствовать себя беспомощным и несостоятельным (Изард 1999). Группы подростков статистически значимо не различаются по показателям эмоций страха и вины. В обеих группах уровень показателей этих эмоций ниже среднего.

Эмоциональные барьеры в общении встречаются в обеих группах подростков. Тем не менее, подростки с низким уровнем саморегуляции значительно отличаются от подростков с высоким уровнем выраженностью эмоциональных барьеров в общении. Для подростков с низким уровнем саморегуляции в большей степени характерна негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций (при $p \leq 0{,}001$). У них доминируют негативные эмоции (при $p \leq 0{,}001$); реже возникает желание сближаться с людьми на эмоциональной

основе (при p≤0,05); менее развито умение управлять эмоциями, дозировать их (при p≤0,05). Чаще присутствует неадекватность проявления эмоций (при p≤0,05). Подростки с высоким уровнем саморегуляции в меньшей мере испытывают трудности в общении, что позволяет им более эффективно взаимодействовать с другими людьми и удовлетворять потребность в коммуникации.

Выводы

Подтвердилась гипотеза о различии подростков с разным уровнем саморегуляции в переживании эмоционального комфорта.

Подростки с низким уровнем саморегуляции по сравнению с подростками с высоким уровнем саморегуляции в меньшей мере ощущают эмоциональный комфорт, позитивные эмоции, интерес в процессе обучения, в большей степени – горе и стыд. Они отличаются также преобладанием эмоциональных барьеров в общении.

Таким образом, развитие у подростков навыков саморегуляции будет способствовать достижению значимых целей, саморазвитию, овладению новыми видами деятельности, что позволит подросткам ощущать себя комфортно и испытывать положительные эмоции. В то же время для личностного развития подростков важно создание эмоционального комфорта в образовательной и семейной среде.

Литература

Голованова, А. А., Фадеева, Т. Ю. (2016) Субъектно-личностные предикторы социально-психологической адаптации студентов. *Вестник Московского городского педагогического университета.* Серия: Педагогика и психология, № 4 (38), с. 35–44.

Даниелян, А. А., Посохова С. Т. (2018) Личностные барьеры саморегуляции подростков. В кн.: А. В. Шаболтас, С. Д. Гуриева (ред.). *Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание: Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых, Санкт-Петербург, 12–25 апреля 2018 года*. СПб.: ООО «Издательство ВВМ», с. 29–34.

Изард, К. Э. (1999) *Психология эмоций*. СПб.: Питер, 464 с.

Калита, В. В., Шайтанюк, А. В. (2014) Содержание понятия «психологический комфорт». *Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке*, № 3 (43), с. 76–81.

Моросанова, В. И. (2010) Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Вестник Московского университета*. *Серия 14. Психология*, № 1, с. 36–45.

Моросанова, В. И., Коноз, Е. М. (2000) Стилевая саморегуляция поведения человека. *Вопросы психологии*, № 2, с. 118–127.

Ожегов, С. И. (2014) *Толковый словарь русского языка*. М.: Мир и образование, 1376 с.

Посохова, С. Т., Изотова, М. Х. (2019) Подростки в поисках эмоционального комфорта. В кн.: *Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития. Материалы международной научной конференции.* М.: РГГУ, с. 161–165.

Терешко, О. С. (2009) Особенности саморегуляции психических состояний девиантных подростков. В кн.: П. А. Рябцев (ред.). *Психолого-педагогические проблемы профессиональной деятельности и общения: материалы I Международной научно-практической конференции, Гродно, 17 апреля*. *ГрГУ им. Я. Купалы*. Гродно: ГрГУ, с. 415–420.

Kolcaba, K. Y. (1994) A theory of holistic comfort for nursing. *Journal of advanced nursing*, vol. 19 (6), pp. 1178–1184.

References

Danielyan, A. A., Posokhova, S. T. (2018) Lichnostnye bar'ery samoregulyatsii podrostkov [Personal barriers of adolescent self-regulation.]. In: A. V. Shaboltas, S. D. Gurieva (eds.). *Psikhologiya XXI veka: psiykhologia kak nauka, iskusstvo i prizvanie: Sbornik nauchnykh trudov uchastnikov mezhdu-*

narodnoj nauchnoj konferentsii molodykh uchenykh, Sankt-Peterburg, 12–25 aprelya 2018 goda [Psychology of the XXI century: psychology as a science, art and vocation: A collection of scientific papers of participants of the International scientific conference of young scientists, St. Petersburg, April 12-25]. Saint-Petersburg: OOO "Izdatel'stvo VVM" Publ., pp. 29–34. (In Russian)

Golovanova, A. A., Fadeeva, T. Y. (2016) Sub"ektno-lichnostnye prediktory social'no-psikhologicheskoj adaptatsii studentov [Subjective-personal predictors of socio-psychological adaptation of students]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta — Vestnik Moscow City University*, no. 4 (38), pp. 35–44. (In Russian)

Izard, K. E. (1999) *Psikhologiya emotsij [Psychology of emotions]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 464 p. (In Russian)

Kalita, V. V., Shaitanyuk, A. V. (2014) Soderzhanie ponyatiya "psikhologicheskij comfort" [The content of the concept of "psychological comfort"]. *Social'nye i gumanitarnye nauki na Dal'nem Vostoke — The Humanities and Social Studies in the Far East*, no. 3 (43), pp. 76–81. (In Russian)

Kolcaba, K. Y. (1994) A theory of holistic comfort for nursing. *Journal of advanced nursing,* vol. 19 (6), pp. 1178–1184. (In English)

Morosanova, V. I. (2010) Individual'nye osobennosti osoznannoj samoregulyatsii proizvol'noj aktivnosti cheloveka [Individual features of conscious self-regulation of voluntary human activity]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psykhologiya,* no. 1, pp. 36–45. (In Russian)

Morosanova, V. I., Konoz, E. M. (2000) Stilevaya samoregulyatsiya povedeniya cheloveka [Stylistic self-regulation of human behavior]. *Voprosy psikhologii*, no. 2, pp. 118–127. (In Russian)

Ozhegov, S. I. (2014) Tolkovyj slovar' russkogo jazyka [Explanatory dictionary of the Russian language]. Moscow: Mir i obrazovanie Publ., 1376 p. (In Russian)

Posokhova, S. T., Izotova, M. H. (2019) Podrostki v poiskakh emocional'nogo komforta [Teenagers in search of emotional comfort]. In: *Psikhologiya subkul'tury: fenomenologiya i sovremennye tendentsii razvitiya*. *Materialy mezhdunarodnoj nauchnoj konferentsii [Psychology of Subculture: Phenomenology and modern development trends. Materials of the international scientific conference].* Moscow: RSHU Publ., pp.161–165. (In Russian)

Tereshko, O. S. (2009) Osobennosti samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyanij deviantnykh podrostkov [Features of self-regulation of mental states of deviant adolescents]. In: P. A. Ryabtsev (ed.). *Psikhologo-pedagogicheskie problemy professional'noj deyatel'nosti i obshcheniya: materialy I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii, Grodno, 17 aprelya [Psychological and pedagogical problems of professional activity and communication: materials of the I International Scientific and Practical Conference, Grodno, April 17. GrSU named after Ya. Kupala]*. Grodno: Ya. Kupala GrGU Publ., pp. 415–420. (In Russian)