«Национальный исследовательский университет   
«Высшая школа экономики»

Лицей

Индивидуальная выпускная работа

Соотношение переживаний, связанных с учебной деятельностью, учащихся Лицея НИУ ВШЭ с формами эмоциональной дисрегуляции

*Выполнила Набиуллина Камилла Ильвировна*

Москва 2019

Оглавление

[Введение 3](#_Toc24903675)

[Глава 1. Эмоции и переживания 7](#_Toc24903676)

[1.1. Природа эмоций 7](#_Toc24903677)

[1.2. Роль эмоций в период ранней юности (15-17 лет). 8](#_Toc24903678)

[1.3. Переживания 10](#_Toc24903679)

[Глава 2. Эмоциональная дисрегуляция 11](#_Toc24903680)

[2.1. Понятие эмоциональной дисрегуляции 11](#_Toc24903681)

[2.2. Эмоциональная дисфункция у старшеклассников в условиях образовательной среды 12](#_Toc24903682)

[Глава 3. Определение наличия связи между субъективными переживаниями и формами эмоциональной дисрегуляции 13](#_Toc24903683)

[3.1. Свободное интервью как метод определения проблематичных сфер, вызывающих у лицеистов определенные эмоции 13](#_Toc24903684)

[3.2. Опросник, составленный на основе данных интервью, для определения конкретных переживаний 16](#_Toc24903685)

[3.3. Опросник на выявление форм эмоциональной дисрегуляции 17](#_Toc24903686)

[3.4. Изучение соотношения переживаний с формами эмоциональной дисрегуляции 18](#_Toc24903687)

[Выводы 20](#_Toc24903688)

[Заключение 20](#_Toc24903689)

[Список литературы 21](#_Toc24903690)

[Приложение 23](#_Toc24903691)

# **Введение**

В данном исследовании рассматривается явление эмоциональной дисрегуляции и ее возможная связь с наличием внешних отрицательных факторов.

Появление интереса к эмоциям и эмоциональному интеллекту уходит в начало 20 века, когда немецкий философ и психолог Генрих Майер написал книгу “Психология эмоционального мышления” в 1908 году. Заслуга Майера заключается в том, что он ставит под вопрос понимание природы суждения и рассматривает логическую сторону процесса мышления, он выявил существование эмоций связано не только с интеллектуальной стороны мышления, но также с эмоциональной и мотивационной сферами. С этого началось более подробное изучение эмоций.[[1]](#footnote-1) В психологии появлялось все большей теорий, которые бы объясняли природу, работу, функции и виды эмоций.

Точную дата появления термина “эмоциональная дисрегуляция” не выделяют, однако на данный момент его неотделимо связывают с пограничным расстройством личности (далее ПРЛ) и больше относят к негативным эмоциям.[[2]](#footnote-2) В своей книге “Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности” М. М. Лайнен указывает, что “ПРЛ представляет собой расстройство системы эмоциональной регуляции”. Люди, страдающие ПРЛ, как правило, сталкиваются с множеством трудностей, связанных с регуляцией положительных эмоций, а также их интенсивностью, длительностью и последствиями.

В отечественной науке тема эмоциональной регуляции изучена очень слабо, так как лишь недавно начала привлекать специалистов. Существенная часть исследований сделана с опорой на различные иностранные источники, однако и за рубежом данный вопрос все еще остается открытым, как и тема эмоций, которая привлекала внимание ученых еще в средневековье и продолжает до сих пор.

Ведущей специалисткой, изучающей эмоциональную дисрегуляцию с различных точек зрения в России, является Н.А. Польская. В 2015 г. она провела исследование на тему “Эмоциональная саморегуляция у пациентов с пограничными психическими расстройствами”, в результате чего подтвердилась гипотеза, что у людей, имеющих ПРЛ, деструктивные стратегии когнитивной регуляции были выражены намного ярче, а также выяснилось, что депрессия и тревога могут стать результатом нарушений эмоциональной регуляции.[[3]](#footnote-3)

Н.А. Польская также занималась выявлением связи между самоповредающим поведением и эмоциональной дисрегуляцией. В 2018 г. по данным исследования было выявлено, что чаще всего самоповрежедние практикуется у женщин от 14 до 21 года, при этом “эмоциональная дерегуляция лежит в основе цикла усиления негативного аффекта, что приводит к самоповреждающему поведению”.[[4]](#footnote-4) Ранее до Польской подобное исследование проводил Дж. Ю (You J.) с соавторами – они провели анализ 42 исследований на тему связи между самоповреждающим поведением и эмоциональной дисрегуляцией. Польская занималась исследованием наличия признаков эмоциональной дисрегуляции у представителей множества профессий, а также возрастных групп.

**Таким образом, обозначается актуальность данного исследования**, так как эмоциональная дисрегуляция влияет на большинство сфер жизни. Особенное внимание стоит уделить представителям периода ранней юности, поскольку возраст наиболее частого проявления ментальных расстройств у подростков – примерно 16 лет[[5]](#footnote-5). Именно в этот период личность подростка начинает активно формироваться и находится под сильным влиянием происходящего как внешних социальных факторов, так и внутренних (рефлексия, личностные переживания). Дети являются самой незащищенной и уязвимой социальной группой: они особо эмоционально восприимчивы, вследствие чего любые эмоциональные трудности могут стать причиной возникновения отклонений в психике[[6]](#footnote-6), они более восприимчивыми, чем люди старшего возраста.

**Объектом** данного исследования являются эмоции, возникающие у учеников Лицея НИУ ВШЭ обучающихся в здании на Большом Харитоньевском переулке д. 4 (обучающиеся направлений “Гуманитарные науки”, “Дизайн”, “Юриспруденция”). **Предмет** исследования – эмоциональная дисрегуляция.

**Основная цель** данной работы – выяснить, какие переживания возникают у лицеистов НИУ ВШЖ в условиях обучения, и соотносятся ли они с формами эмоциональной дисрегуляции.

Для достижения цели требуются выполнить следующие **задачи:**

1. Изучить, какие ситуации для лицеистов в процессе обучения являются субъективно трудными.
2. Изучить спектр переживаний лицеистов, возникающих в субъективных трудных ситуациях с помощью проведения свободного интервью и опроса.
3. Изучить наличие форм эмоциональной дисрегуляции, возникающих у лицеистов в условиях обучения.
4. Определить наличие взаимосвязи между определенными переживаниями, возникающими в условиях обучения и формами эмоциональной дисрегуляции.

**Гипотеза:**

1. При наличии той или иной формы дисрегуляции, воспринимаемая лицеистом трудность, будет сопровождаться переживанием им определённых эмоций

# **Глава 1. Эмоции и переживания**

## **Природа эмоций**

Эмоции (от лат. emoveo – потрясаю, волную) – это психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания отношения явлений и ситуаций к потребностям.[[7]](#footnote-7) Помимо данного, имеется еще множество различных определений понятия “эмоции”, однако практически все они строятся через введение понятия “субъективного переживания” , отношения человека к какой-либо ситуации.

Существует множество теорий, описывающих возникновение эмоций: психоаналитические, биологические, фрустрационные, когнитивистские. Среди когнитивистских существует *когнитивно-физиологическая теория эмоций Э. Шехтера.[[8]](#footnote-8)* Суть данной теории заключается в том, что по мнению Шехтера, эмоции возникают в том случае, когда человек оценивает ситуацию, основываясь уже на заранее полученной, чужой, оценке, по подобной схеме работает эффект плацебо. Однако недостатком этой теории стала ее невозможность применения на практике в клиниках, поскольку внимание больных было слишком заострено на причинах своих болезней, а также она не работала с людьми с депрессией или повышенной тревожностью. Важнейшими факторами для подтверждения феномена “предписывания” должны быть новые условия и средний уровень негативных эффектов.

Другой, не менее известной когнитивистской теорией является *познавательная теория М. Арнольд и Р. Лазаруса.* Как считала М. Арнольд, важнейшей частицей определения эмоции и оценки ситуации является мгновенно возникающая интуитивность. Если человек интуитивным способом осознает привлекательность предмета, то он автоматически ощущает привлекательность этого предмета или же наоборот, когда человек, вновь посредством интуиции, понимает, что предмет несет в себе угрозу, он становится отталкивающим.[[9]](#footnote-9)

В концепции Р. Лазаруса понятие “*угроза*” выставляется выходит на передний план. Угроза является предметом, который необходимо устранить, по этому признаку запускается процесс эмоциональной реакции. По мнению автора, преимуществом данной концепции является то, что оценка ситуации зависит не только от самой ситуации, на нее также влияют и какие-то субъективные факторы, присущие каждой личности отдельно.[[10]](#footnote-10) Однако и эта теория имеет свои недостатки, например то, что эмоция не всегда является только итогом какой-либо деятельности.

## **Роль эмоций в период ранней юности (15-17 лет).**

Роль эмоций в старший подростковый период особенно значительна: подросток становится эмоционально неустойчивым, чувствительным, агрессивным, противоречивым – все это происходит за счет того, что в этот период эмоции особо сильно оказывают влияние на внутреннее состояние подростка.[[11]](#footnote-11)

Н. М. Иовчук утверждает, что подростковый возраст — это единственное время в развитии человека, когда одновременно происходит скачок в физическом, нравственном, и социальном формировании. [[12]](#footnote-12) Пубертатный возраст относят к кризисному периоду. Подросток сталкивается с ранее не встречавшимися ситуациями, каждый день обретая не только социальный, но и эмоциональный опыт, за счет которого в итоге формируется понимание собственного “Я”.

В эмоциональной сфере одним из ведущих изменений является возникновение чувства взрослости. Подростки начинают отождествлять себя со взрослыми людьми (родители, учителя), однако полного осознания себя как взрослого человека у них не имеется. Они начинают интересоваться нравственными нормами и ценностями общества, однако существующие ограничения их не устраивают. В отношениях со взрослыми возникает эмоциональный барьер. Мир подростков концентрируется на самопознании, поэтому интереса к “внешней” деятельности (выстраивание отношений с семьей, отношения с учителями в школе) у них, как правило, нет. Они видят все недостатки окружающего их мира, за счет чего начинают “борьбу” за отстаивание независимости своих идеалов, отрицая при этом чужие, например, родителей, в результате чего ухудшаются отношения с ними. Подросткам необходимо находиться в коллективе, какой-то группе, где они могли бы разделять мнения друг друга. Внутри подобных групп они чувствуют себя принятыми и необходимыми, что является одной из важнейших потребностей в данной период, ее неудовлетворение ведет за собой аутодеструктивное поведение (депрессивные расстройства, попытки суицида, парасуицид).

В коллективе формируется понимание некоторых социально важных понятий (дружба, иерархия), иногда подростки впервые испытывают такие эмоции как жадность, эгоизм, страх быть покинутым.

Ежедневно получаемый объем эмоциональных нагрузки и ощущений вынуждают подростка разбирать и структурировать свои мысли. В период ранней юности дети особо склонны к частой рефлексии, они постоянно пытаются оценить свои качества, способности, умения, стремятся к идеалу.

По мнению Е. П. Ильина, для эмоциональной сферы подростков характерны[[13]](#footnote-13):

1. высокая эмоциональная возбудимость
2. высокая устойчивость эмоциональных переживаний
3. повышенная готовность к ожиданию страха; тревожность
4. противоречивость чувств
5. переживания по поводу самооценки; низкая самооценка
6. высоко развитое чувство необходимости принадлежности к группе
7. предъявление высоких требований к дружбе
8. проявление патриотизма

## **Переживания**

“Переживание — это особое, субъективное, пристрастное отражение, причем отражение не окружающего предметного мира самого по себе, а мира, взятого в отношении к субъекту, с точки зрения предоставляемых им (миром) возможностей̆ удовлетворения актуальных мотивов и потребностей̆ субъекта [[14]](#footnote-14)”. То есть, по сути, процесс переживания эмоций происходит за счет того, что человеку необходимо выполнять свои “внутренние потребности”. Существуют некоторые неразрешимые, критические предметно-практические и познавательные процессы, которые вызывают у человека переживания, к таким относятся: стресс, фрустрация, конфликт и кризис.[[15]](#footnote-15) Целью процесса переживания является удовлетворение “внутренней необходимости”, возникающие в критических ситуациях, к таким относятся:

1. Мгновенное удовлетворение здесь и сейчас (к подобному роду необходимости могут относиться нужда в защите, устранение неприятного состояния и т.д)
2. Реализация мотива
3. Упорядочение внутреннего мира
4. Самоактуализация

# **Глава 2. Эмоциональная дисрегуляция**

## **2.1. Понятие эмоциональной дисрегуляции**

“Эмоциональная дисрегуляция (в широком смысле) – это система, объединяющая динамические и структурные характеристики, связанные с модуляцией эмоций, их идентификацией, оценкой и выражением, способностью контролировать эмоции и согласовывать их с ситуацией и целями, стоящими перед деятельностью, а также распознаванием и прогнозированием эмоциональных состояний других людей и их соотношением с собственными эмоциями”[[16]](#footnote-16).

Дуглас Меннин связывает модель нарушения эмоций с эмоциональной дисфункцией, которая выражается за счет повышенной интенсивности эмоций, отсутствием понимания собственных эмоций, отрицательной реакцией и неспособностью регуляции эмоциональных реакциий[[17]](#footnote-17).

Эмоциональная дисрегуляция может быть вызвана многими факторами: неправильно расставленными эмоциональными акцентами, отсутствием баланса между положительными и отрицательными эмоциями, неправильный выбор стратегии регуляции эмоций и т.д. Имеет тесную связь с когнитивными и личностными ограничениями. Эмоциональная дисрегуляция может выражаться в нескольких формах[[18]](#footnote-18):

1. Избегание опыта, связанного с болезненными эмоциями.
2. Руминация, связанная с постоянным возвращением к отрицательному переживанию, самокопанием, избытком рефлексии.
3. Трудности ментализаци, выражающиеся в неспособности понимания и распознаниях своих и чужих эмоциональных и психологический состояний.

## **2.2. Эмоциональная дисфункция у старшеклассников в условиях образовательной среды**

Одной из главных задач образовательной среды является обеспечение социальной среды, в которой ребенок смог бы развивать и поддерживать свой потенциал. Важнейший критерий для создания подобной среды – психологическая безопасность, которую должен ощущать ученик, так как она является значимым фактором в обеспечении эмоционально-личностного благополучия подростков.[[19]](#footnote-19)

Основным критерием безопасной общеобразовательной среды является отсутствие проявления физического и психологического насилия; удовлетворение основных потребностей в форме личностно-доверительных отношений, обеспечивающих психическое здоровье в составе входящих в нее них людей.[[20]](#footnote-20) Однако не все образовательные учреждения готовы соответствовать данному критерию и создавать для учеников ощущение психологическое безопасности, из-за этого, по данным исследований, у школьников развивается тревожность, боязнь самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы эмоциональной регуляции и т.д.[[21]](#footnote-21) Самооценка школьников может постепенно понижаться, они начинают сравнивать себя с другими, за счет чего возникает ощущение конкуренции; появляются проблемы не только в отношении с собой, но и с родителями, преподавателями и окружающими сверстниками. Часто у старшеклассников возникает тяга к нанесению себе увечий, наблюдаются случаи парасуицида, которые возникают за счет хронической эмоциональной дисрегуляции.[[22]](#footnote-22)

# **Глава 3. Определение наличия связи между субъективными переживаниями и формами эмоциональной дисрегуляции**

## **Свободное интервью как метод определения проблематичных сфер, вызывающих у лицеистов определенные эмоции**

В свободном интервью приняли участие 5 учащихся (1 представитель мужского пола и 4 представительницы женского пола) 11-х классов Лицея НИУ ВШЭ с направлений, находящихся в здании на Большом Харитоньевском переулке д. 4. Респондентам предлагалось рассказать о трудностях, с которыми они сталкиваются в процессе обучения, об их последствиях и попытках с ними справиться. Целью интервью являлось, посредством контент-анализа, выявить проблемные сферы, вызывающие сильные эмоции, характерные для опрошенных лицеистов для дальнейшего формирования опросника и сравнения полученных результатов (См. Приложение 1).

Были выявлены следующие, вызывающие трудности, сферы:

1. Высокая нагрузка: “ Я сталкиваюсь с тем, что у меня иногда случается истерики на фоне того, что я не понимаю, как я буду совмещать и поступление, учебу в лицее, олимпиады, соц. деятельность и еще личную жизнь”
2. Сравнивание себя с другими, конкуренция: “В общем то, в чем я чувствовала себя уверенней всего, просто обрушилось на меня. Я свалилась и поняла, что все. Зачем я здесь? Я больше ничем не отличаюсь. Есть давление, что многие люди отличаются какими-то лучшими, выдающимися навыками, знаниями, а я – нет”;
3. Отношения с преподавателями: “Но это никогда не оставалось в голове дольше чем на 2 недели, а сейчас я все еще вспоминаю вещи, которые произошли со мной год назад в лицее. Как я опозорилась перед историком, очень жесткo”;
4. Непонимание со стороны семьи, сверстников: “Но грустно, что иногда к родителям не можешь подойти, потому что ты осознаешь, что они не поймут”;
5. Требовательность к себе, отсутствие поощрений: “очевидно, что мы ставим себе слишком высокую планку, которую не можем достичь, но, если ее не ставить, мне кажется, будет стагнация…потом придет деградация. Поэтому для меня единственным выходом является это ставить эту планку, но осознание того, что ты когда-нибудь вряд ли сможешь ее достичь угнетает, но другого выхода я тоже не вижу”;
6. ИВР: “На меня очень сильно давит ситуация с ивр… потому что в принципе с нагрузками с егэ и остальными предметами, последняя вещь, о которой хочется думать — это какой-то проект”;
7. ЕГЭ: “ “ты сначала сдохнешь, чтобы сдать (егэ), а потом сдохнешь, чтобы учиться там, в вышке”;

Также, лицеисты давали оценку себе и своим действиям, пытались охарактеризовать себя. Исходя из полученных из интервью данных, были вычленены следующие характеристики:

1. я боюсь не успеть что-то сделать
2. я недостаточной хорош\_ая
3. я хуже других
4. я бесполезен
5. я ставлю себе слишком высокую планку заранее зная, что не смогу ее достичь
6. мне некомфортно находиться в больших компаниях
7. у меня переутомление
8. я безответственно отношусь к себе, но когда дело касается других - я очень ответственна
9. я испытываю тревожность
10. у меня нет сил
11. я боюсь сдавать ЕГЭ
12. я боюсь сдавать ИВР
13. у меня часто случаются истерики
14. я не могу контролировать эмоции
15. мне часто хочется плакать без таковой причины
16. я не понимаю, для чего я стараюсь
17. я испытываю чрезмерное давление со стороны со стороны семьи/друзей/собственных ожиданий

Подобные результаты могут быть связаны с предпосылками наступление ранней юности. Также, школьникам субъективно кажется, что им не к кому обратиться: в силу этого возраста, им очень сложно найти общий язык с более старшими и опытными людьми, они чувствуют себя одинокими, непонятыми и непринятыми.

## **Опросник, составленный на основе данных интервью, для определения конкретных переживаний**

Данный опросник был создан на основе проблемных сфер, вызывающие сильные эмоции, и отрицательных характеристик, на которые указывали лицеисты в интервью (См. Приложение 2). Его целью является выявление частоты сталкивания лицеистами с одинаковыми проблемами, а также оценка их эмоционального состояния. Всего в опроснике приняли участие 125 лицеистов со здания на Большом Харитоньевском переулке д.4, из них 77 человек – ученики 11 классов, а остальные 48 – ученики 10 классов.

Первая часть опросника состояла из выписанных трудностей, которые вызывают у лицеистов сильные эмоции. Лицеистам предлагалось 7 вопросов, на каждый из которых нужно было дать ответ, связанный с тем, насколько часто они сталкиваются теми или иными трудностями (часто, иногда, редко, никогда). 59,4% опрошенных жалуются на частую сильную нагрузку, 50,4% - часто сравнивают себя с другими лицеистами, всего 4% постоянно сталкиваются с трудностями в отношениях с преподавателями, 28% сталкиваются с частым недопониманием со стороны семьи, 32% постоянно сталкивается с недопониманием со стороны сверстников, 23,2% часто сталкиваются с эмоциональными трудностям, связанными с ЕГЭ и 20% часто беспокоятся об ИВР. То есть только в двух проблемных сферах задействованы более 50% лицеистов, обучающихся на Большом Харитоньевском переулке д.4 - – сильная нагрузка и сравнение себя с другими. Это может связано с тем, что остальные сферы все же более индивидуальные и каждый из лицеистов находится в разной ситуации. Случай с объемом получаемой информации, сравнением себя с другими и высоким уровнем конкуренции все же более общий, так как все лицеисты примерно в равной степени сталкиваются с нагрузкой и в рамках направлений или зданий коллектив постоянен.

Вторая часть опросника включает в себя отрицательные характеристики, которыми себя описывали лицеисты. Лицеистам были даны 17 характеристик, среди которых они должны выбрать те, которые, по их мнению, наиболее и подходили, также можно было выбрать вариант “другое” и написать собственный ответ. Результаты данной части опроса изображены на графике 1. Из полученных данных можно наблюдать, что из 125 опрошенных всего 3 человека никогда не сталкивались с какими-либо эмоционально трудными ситуациями. В среднем, каждый 8-й опрошенный отметил все характеристики, что говорит о ярко выраженном наличии каких-либо психических проблем. Полученные данные показывают, что в среднем каждый из лицеистов в той или иной степени охарактеризовывает себя отрицательными чертами, а также имеет определенный ряд трудностей, так или иначе связанных с учебной деятельностью в лицее.

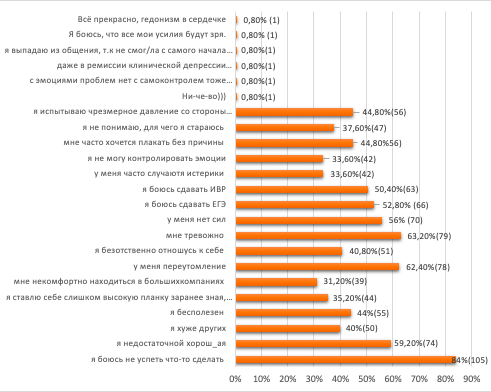


График 1

## **Опросник на выявление форм эмоциональной дисрегуляции**

Для определения признаков и возможных форм эмоциональной дисрегуляции у лицеистов был использован опросник Н. А. Польской и А. Ю. Разваляевой (См. Приложение 3). Как утверждают авторы, при разработке их методики они “исходили из когнитивной модели эмоциональной дисрегуляции как результата дисфункционального взаимовлияния когнитивных и эмоциональных компонентов саморегуляции”.[[23]](#footnote-23)При этом выделялось два параметра: импульсивность/ригидность аффективных реакций и когнитивные искажения/дефициты. Первый параметр характеризует то, насколько быстро, интенсивно и сильно возникает эмоция. Второй же связан с нарушением мышления, сложностями контроля и идентификации эмоций и т.д. Всего в опроснике 23 вопроса, он составляет собой школу самоотчета, в которой опрашиваемому предлагается оценить высказывание, используя метод Лайкерта: 1 – совершенно не согласен, 4 – совершенно согласен. Каждый из них нацелен на определение факторов эмоциональной дисрегуляции: руминации (8 пунктов), избегания (6 пунктов) и трудностей ментализации (9 пунктов). [[24]](#footnote-24) Результаты опроса показали, что в среднем 47,3% лицеистов сталкиваются с фактором руминации, 36,3% с избеганием, а 54,2% с трудностями ментализации.

## **Изучение соотношения переживаний с формами эмоциональной дисрегуляции**

Для определения соотношения на наличие взаимосвязи между наличием субъективным переживаний и наличие форм эмоциональной дисрегуляции, был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Для его подсчета использовались данные из двух опросников: составленного по данным интервью, в котором лицеистам требовалось отметить отрицательные характеристики, которыми они себя определяют и опросника Н. А. Польской и А. Ю. Разваляевой на выявление эмоциональной дисрегуляции.

Впоследствии, в первом опроснике были проанализированы все 125 ответов на 17 вопросов, каждый положительный ответ принимал значение 1, а каждый отрицательный – 0. Благодаря данным, полученным из второго опросника, для каждого из 125 опрошенных были вычислены отдельные суммы по шкалам руминации, избегания и трудностям ментализации. В итоге сумма баллов каждого человека по всем факторам эмоциональной дисрегуляции была прокоррелирована с баллом человека по каждому вопросу (1 или 0). Результаты корреляции изображены на таблице 2.



Таблица 2

Коэффициент корреляции Спирмена может принимать значения от -1 до 1, при этом rs=1- имеется строго прямая связь, rs=-1 – строго обратная связь. В данном случае мы можем наблюдать, что самое высокое значение коэффициента в столбце с руминацией составлять 0,345, в избегании 0,272, а в трудностях ментализации 0,285, при этом стоит отметить, что только в последнем столбце встречаются коэффициенты с отрицательным значением. При интерпретации значений коэффициента Спирмена, любые значения от 0,3 и меньше указывают на слабую тесную связь.

# **Выводы**

В ходе определения наличия взаимосвязи между определенными переживаниями, возникающими в условиях обучения, учеников Лицея НИУ ВШЭ и формами эмоциональной дисрегуляции обнаружить высокую тесную связь не удалось, поскольку при корреляции, абсолютно все полученные значения имели значение не выше rs=0,3. Основная гипотеза, утверждающая что при наличии той или иной формы дисрегуляции воспринимаемая лицеистом трудность, будет сопровождаться переживанием им определённых эмоций, была опровергнута. Как показали результаты, даже при наличии признаков той или иной формы эмоциональной дисрегуляции у лицеистов, она не имеет связи с трудностями, переживаемыми в процессе обучения. Однако, поскольку те или иные признаки эмоциональной дисрегуляции все же присутствуют, можно предположительно, что их возникновение связано с другими сфера жизни, а не с учебной.

# **Заключение**

Несмотря на то, что между субъективными переживаниями, возникающими в процессе обучения в лицее НИУ ВШЭ, и формами эмоциональной дисрегуляции связи нет, тем не менее, исходя из всех полученных данных можно сказать, что у многих лицеистов есть предпосылки к наличию или возникновению эмоциональной дисрегуляции. Однако так как это исследование проводилось только на основе информации, полученной от учащихся направлений, юриспруденция, гуманитарные науки, дизайн, сложно однозначно сказать, что именно происходит в других зданиях и направлениях. Исследования в подобном направлении могут продолжаться, поскольку существует множество аспектов, которые еще необходимо изучить. Эмоции, психическое здоровье являются важными составляющими жизни любого человека, тем более подростка, обучающегося в старшей школе и часто испытывающего стресс. Если обратить на эту проблему большее внимание, то в дальнейшем можно будет помочь многим школьникам.

# **Список литературы**

1. Алексеева Л. С. О насилии над детьми в семье // ЭСМ. Социологические исследования. № 4, 2003. С.79.
2. Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды / Под ред. И.А.Баевой: Учеб. пособие. М., 2009
3. Белова А. П., Малых С. Б., Сабирова Е.З., Лобаскова М. М. Оценка депрессивности в подростковом возрасте // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2008. С.12-13.
4. Василюк. Ф.Е. Введение понятия переживания в категориальный аппарат теории деятельности // Психология переживания:Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Московского университета.,1984. С. 6.
5. Гиппенрейтер Ю. Б,Петухова.В. В. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. М.: Моск. ун-та, 1981.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. С. 403.
7. Иовчук Н.М. Детско-подростковые психические расстройства. М., 2002.
8. Изард К.Ю. Психология эмоций. Спб: Питер, 2007. С. 51.
9. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления; Книга для психологов, педагогов, родителей. 2-е изд., доп. СПб., 2008. С.27 – 28.
10. Лайнен М.М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. М.: Вильямс, 2007. С. 44.
11. Леонова О.И. Значимые параметры эмоционально-личностной сферы подростков в школах с разной степенью психологической безопасности образовательной среды [Электронный ресурс] / / Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2011. №1. URL: http://psyedu.ru/journal/2011/1/2068.phtml (дата обращения: 05.11.2019)
12. *Нуркова, В. В.*Общая психология: учебник для вузов. М: Юрайт, 2019. С. 175.
13. Польская Н.А. Эмоциональная саморегуляция у пациентов с пограничными психическими расстройствами // Горизонты зрелости. Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, 2015. С.468.
14. Польская Н.А. Эмоциональная дисрегуляция в структуре самоповреждающего поведения // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. No 4. С. 65—82
15. Польская Н.А., Мухаметзянова М.Н. Особенности эмоциональной регуляции в связи со стрессом и выгоранием // Психологические исследования, 2018, 11(61), 10.
16. *Польская Н.А., Разваляева А.Ю.* Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 4.
17. Юрьева Л.Н. Клиническая суицидология. Днепропетровск: Пороги, 2016. С. 154
18. Magda B. Arnold. Loyola Symposium on Feelings and Emotions. Feelings and Emotions: the Loyola Symposium. New York: Academic Press, 1970. P. 128.
19. Mennin D.S., Heimberg R.G., Turk C.L., Fresco D.M. Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder // Behaviour research and therapy. 2005. Vol. 43 (10). P. 1281–1310.
20. Smith, C. A., & Lazarus, R. S. Emotions and adaptation // In L. A. Pervin (Ed.), Handbook of personality: Theory and research. New York: Guilford, 1990. P. 61

# **Приложение**

Приложение 1.

Одно из пяти свободных интервью, проведенных с лицеистами, обучающимися в здании на большом харитоньевском переулке д. 4.

**11 класс, бх, ж**

- Обучаясь в лицее, сталкиваетесь ли Вы с какими-либо эмоциональными трудностями, если да, то пожалуйста, опишите с какими.

- Я сталкиваюсь с большими эмоциональными трудностями. Стоит отметить, что до того, как я начала учиться в лицее НИУ ВШЭ, у меня никогда не было проблем с ментальным здоровьем или эмоциональным состоянием, то есть все было хорошо. И потом я пришла сюда, и я не скажу, что столкнулась прямо с депрессией или что-то такое, но у меня точно было несколько таких эпизодов и было несколько нервных срывов, очень сильных, я не испытывала их никогда до этого. И не ожидала, что вообще могу с этим столкнуться. Еще..Мне надо говорить с чем они связаны?

- Если хочешь, то конечно.

- Ну, конечно, очень сильно влияет в принципе нагрузка, то есть куча дедлайнов, постоянно на тебя все сваливается, ты не можешь с этим справиться, не можешь правильно распределить свое время. Вот это вот, как мне кажется, не “излишняя свобода”, но вот присутствует какая-то такая свобода, что ты сначала не умеешь ей распоряжаться, из-за этого наваливаются долги, наваливаются какие-то нагрузки, переживания постоянные, что нужно все успеть, ничего не получается. Ты что-то говорила про то, часто ли я вспоминаю про случаи...

- то, что ты помнишь что-то плохое, что с тобой случается, что-то такое, да?

- Да. Это очень странно, потому что. Потому что именно в лицее со мной это случилось, что я постоянно зацикливаюсь на том, что случалось в прошлом, и я постоянно об этом думаю, и мне постоянно стыдно за то, что это случалось со мной. То есть я постоянно зациклена на том, что произошло в прошлом, и я не могу от этого избавиться. Я думаю, что это просто что-то не то, что это переходный какой-то возраст, или что там обычное: пубертат начался, наконец-то (смеется), но знаешь, вот это вот прям, мне страшно стало, что, возможно, мне стоит обратиться к психотерапевту. Потому что я не могу спать ночами, потому что я просто прокручиваю у себя в голове все, что происходило за этот год и за все, за что мне стыдно и неловко. Вот. И очень часто было такое, что я не понимала, что я испытываю и что мне нужно, и что вообще происходит у меня в голову. Я могла несколько недель находиться в постоянной прострации и все было очень плохо. Ощущение у меня было как будто вес огромный на плечах лежит, и я не знала, как от него избавиться, но при этом все было нормально: я разобралась с долгами, у меня нормальные оценки, но все равно это “послевкусие” после разборок оставалось, и у меня был вот этот вот вечный вес, от которого я не могла избавиться. И вроде как летом все прошло, я про все забыла, но сейчас прошло 3 недели и все снова здесь – все вернулось и все очень плохо.

- Ты сказала, что часто прокручиваешь всякие моменты в голове, испытывая за них стыд…

- Кринж, да. (смеется)

- Как ты считаешь, должна ли ты вообще испытывать стыд? Может ты считаешь, что не должна испытывать стыд, но при этом вот это вот чувство у тебя все равно есть. Даже знаешь, по сути, как, например, допустим, какая-то другая ситуация: ты должен испытывать одну эмоцию, а на самом деле ты испытываешь другую, и из-за этого задаешься вопросом, “правильную” ли эмоцию ты испытываешь? Вот бывает ли у тебя такое?

- Постоянно. Можно называть это “кринж”?

- Да, конечно.

- Ну в общем, конечно, я считаю, что это неправильно. Я не должна зацикливаться на каких-то своих прошлых ошибках, потому что это уже случилось, уже произошло. Было неловко, но как бы все об этом уже забыли. Все, кроме меня. И я постоянно думаю: “Зачем ты об этом думаешь? Зачем ты как бы? Зачем?”. Я могу что-то делать, что-то читать, потом какая-то строчка в книге напомнит мне какую-то кринжовую ситуацию и я, буквально, пялюсь в потолок 5 минут, прокручивая ее 5 раз в голове, и такая: “ААА! Что?!”. Я постоянно не могу спать ночами, потому что я думаю: “Все об этом забыли, кроме тебя Ты можешь просто уже об этом забыть и все. Всем уже все равно, но нет”. Это все происходит. Вот раньше, конечно, всегда случалось такое, то я вспомнила что-то и мне было так, немного стыдно. Но это никогда не оставалось в голове дольше чем на 2 недели, а сейчас я все еще вспоминаю вещи, которые произошли со мной год назад в лицее. Как я опозорилась перед историком, очень жестко. До сих пор. Со мной впервые такое случилось, когда я зациклена на вещах такой длительный промежуток времени, и мне очень тревожно из-за этого.

- Скажи, а как у тебя в целом отношения с одногруппниками, сверстниками, лицеистами? Чувствуешь ли ты себя комфортно или, возможно… Просто вот одна моя знакомая сказала, что испытывает давление за счет того, что вокруг очень много умных людей, и она считает, что если она не лучше хоть в чем-то, то она бесполезная. Не испытываешь ли ты нечто подобное?

- Да, это верно. Еще в пятницу я задумалась о том, что один человек в моей группе самый лучший человек на планете, и никто его не достоин, и зачем я вообще нахожусь в этом месте. Да, именно когда я пришла в лицей. До лицея я думала, что, ну вроде как, я успешна в литературе, в русском, я хорошо знаю английский; наверное, все будет супер, все будут наравне. Я прихожу в свою группу по английскому, а там у одной академический британский, другой 7 лет учился в Канаде. В общем, то, в чем я чувствовала себя уверенней всего, просто обрушилось на меня. Я свалилась и поняла, что все. Зачем я здесь? Я больше ничем не отличаюсь. Есть давление, что многие люди отличаются какими-то лучшими, выдающимися навыками, знаниями, а я – нет. Недавно еще внешний вид начал давить. Пришли вот эти 10. В прошлом году у меня вроде не было таких мыслей, что я там выгляжу хуже всех или мне не нравится то, как я выгляжу, как одеваюсь, как я крашусь. Но именно в этом году почему-то на меня и это навалилось. Что все такие красивые вокруг, а я какая-то, не такая. Отношения с одногруппниками у меня хорошие, то есть я не чувствую себя одиноко, я знаю, что есть люди, которые тоже сталкиваются с этим же, что они меня могут понять. Все хорошо. Я не чувствую себя прямо какой-то там, отчужденной. Но такое давление, конечно да, что я хуже всех.

- У тебя в голове находится мысль, чувство, что ты хуже всех, но считаешь ли ты так на самом деле, с рациональной точки зрения?

- Смотря на что мы смотрим. Если мы смотрим именно на какую-то образованность академическую, то я все еще считаю, что я хуже всех. То есть я не сказала бы, что я отличаюсь. Ну, возможно какую-то информацию я усваиваю и понимаю лучше, чем другие. Но это не значит, что я ее знаю лучше. Просто мне легче как- воспринимать. Ну, а если в плане социальных навыков, что я лучше в общении или всякие подобные вещи, то это да. Это единственное. Ну, это меня так успокаивает, что, по крайне мере, “у тебя хотя б друзья есть. Ну да, это верно”.

- Скажи, как часто ты плачешь из-за эмоциональных нагрузок в лицее?

- На самом деле, я никогда раньше не сталкивалась с истериками, с нервными срывами и вообще ни разу не плакала из-за нагрузки. Пока не пришла в лицей. В лицее, вот реально, самое худшее время для меня было - конец каждого семестра. Я могла каждый день засыпать в слезах. Или просто, я делаю домашку и такая: “Блин, все плохо”. Или у меня не получилась какая-то контрольная, не получилось какое-то сочинение, и я тоже из-за этого плакала, да. Никогда у меня такого не было. Но вот, так сказать. С новыми вещами приходит новое осознание.

- Можете тебе есть еще чем поделиться? Может что накипело.

- Ну, я поняла, что у меня было очень много моментов, когда я очень серьезно задумывалась о том, чтобы обратиться к психотерапевту во время учебы. Это опять же-таки очень странно было, потому что у меня никогда не было проблем с моим ментальным здоровьем, и мне серьезно кажется, что вот это все давление, эта нагрузка и все вокруг сильно испортило меня. И я реально впервые в жизни столкнулась с такими, прямо, депрессивными эпизодами. Разрушилась полностью.

- А бывает ли такое, что ты не можешь совладать со своими эмоциями? Когда, например, ты хочешь подавить какую-то свою эмоцию, но при этом у тебя ничего не получается.

- Да, я заметила, что я стала эмоционально нестабильной. То есть я, это очень странно, но на аудированиях по английскому я хочу плакать, хотя там ничего плохо нет. И это не потому, что я ничего не понимаю, просто какая-то такая история, очень трогательная и мне хочется плакать. И это очень странно. Я стала больше уязвима к эмоциям. Но, в принципе, чтобы прямо сдерживать не получалось, наверное, нет.

Приложение 2

**Опросник, составленный по данным взятых интервью**

1 страница:

1. Я учусь в (класс)
2. Я учусь на (направление)
3. Как часто Вы сталкиваетесь с сильной нагрузкой в лицее?
4. Как часто Вы сравниваете себя с другими лицеистами?
5. Как часто Вы сталкиваетесь с трудностями в отношениях с преподавателями?
6. Как часто Вы сталкиваетесь с недопониманием со стороны семьи ?
7. Как часто Вы сталкиваетесь с недопониманием со стороны сверстников?
8. Как часто Вы сталкиваетесь со эмоциональными трудностями, связанными с ЕГЭ?
9. Как часто Вы сталкиваетесь с эмоциональными трудностями, связанными с ИВР?

2 страница:

1. Я боюсь не успеть что-то сделать
2. я недостаточной хорош\_ая
3. Я хуже других
4. я бесполезен\_на
5. я ставлю себе слишком высокую планку заранее зная, что не смогу ее достичь
6. мне некомфортно находиться в больших компаниях
7. у меня переутомление
8. я безответственно отношусь к себе, но когда дело касается других - я очень ответствен\_на
9. я испытываю тревожность
10. у меня нет сил
11. я боюсь сдавать ЕГЭ
12. я боюсь сдавать ИВР
13. у меня часто случаются истерики
14. я не могу контролировать эмоции
15. мне часто хочется плакать без таковой причины
16. я не понимаю, для чего я стараюсь
17. я испытываю чрезмерное давление со стороны семьи/друзей/собственных ожиданий

Приложение 3.

Опросник “Эмоциональная дисрегуляция”

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Совершенно не согласен | Не согласен | Согласен | Совершенно согласен |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Пункты** | **Ответ** |
| 1 | Я часто думаю о плохих событиях, которые когда-то произошли со мной |  |
| 2 | Я так расстраиваюсь из-за ссор моих близких, что кажется «все кончено» |  |
| 3 | Когда со мной случается что-то плохое, я все время в мыслях возвращаюсь к этому, переживая сильные негативные эмоции |  |
| 4 | Я не могу забыть ту боль, которую мне причинили другие |  |
| 5 | Когда я в отчаянии, мне сложно разобраться в своих чувствах и в том, что на уме у других |  |
| 6 | Временами меня охватывает такое отчаяние, что я готов на все самое худшее |  |
| 7 | Мне сложно понимать эмоции других людей и как они на самом деле ко мне относятся |  |
| 8 | Нельзя предугадать, какую реакцию вызовут твои слова |  |
| 9 | Я всегда готов к самому плохому |  |
| 10 | Не то что других людей, я и себя толком понять не могу |  |
| 11 | Чаще всего я не могу понять свои чувства |  |
| 12 | Когда я переживаю сильные эмоции, то плохо контролирую себя |  |
| 13 | Алкоголь неплохо помогает мне избавиться от хандры |  |
| 14 | Когда я очень расстроен, то способен совершить что-то ужасное |  |
| 15 | Если я расстроен, то долго не могу выйти из этого состояния |  |
| 16 | Когда очень плохо на душе, я могу причинить себе физическую боль |  |
| 17 | Я не всегда понимаю, что чувствую |  |
| 18 | Временами эмоции так переполняют меня, что я могу наделать глупостей |  |
| 19 | Плохое настроение у меня может длиться неделями и месяцами |  |
| 21 | Иногда я не знаю, как справиться со своими эмоциями |  |
| 22 | Иногда, чтобы справиться со своими эмоциями, мне нужно выпить какое-нибудь лекарство |  |
| 23 | В отчаянии я могу оставаться днями и неделями |  |

1. Гиппенрейтер Ю. Б.,Петухова.В. В. Хрестоматия по общей психологии.Психология мышления. М.: Моск. ун-та, 1981. [↑](#footnote-ref-1)
2. Лайнен М.М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. М.: Вильямс, 2007. С. 44. [↑](#footnote-ref-2)
3. Польская Н.А. Эмоциональная саморегуляция у пациентов с пограничными пси­хическими расстройствами // Горизонты зрелости. Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, 2015. С.468. [↑](#footnote-ref-3)
4. Польская Н.А. Эмоциональная дисрегуляция в структуре самоповреждающего поведения // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. No 4. С. 65—82 [↑](#footnote-ref-4)
5. Белова А. П., Малых С. Б., Сабирова Е.З., Лобаскова М. М. Оценка депрессивности в подростковом возрасте // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2008. С.12-13. [↑](#footnote-ref-5)
6. Алексеева Л. С. О насилии над детьми в семье // ЭСМ. Социологические исследования. № 4, 2003. С.79. [↑](#footnote-ref-6)
7. Нуркова, В. В. Общая психология: учебник для вузов. М: Юрайт, 2019. С. 175. [↑](#footnote-ref-7)
8. Изард К.Ю. Психология эмоций. Спб: Питер, 2007. С. 51. [↑](#footnote-ref-8)
9. Magda B. Arnold. Loyola Symposium on Feelings and Emotions. Feelings and Emotions: the Loyola Symposium. New York: Academic Press, 1970. P. 128. [↑](#footnote-ref-9)
10. Smith, C. A., & Lazarus, R. S. Emotions and adaptation // In L. A. Pervin (Ed.), Handbook of personality: Theory and research. New York: Guilford, 1990. P. 614. [↑](#footnote-ref-10)
11. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления; Книга для психологов, педагогов, родителей. 2-е изд., доп. СПб., 2008. С.27 – 28. [↑](#footnote-ref-11)
12. Иовчук Н.М. Детско-подростковые психические расстройства. М., 2002. [↑](#footnote-ref-12)
13. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. С. 403. [↑](#footnote-ref-13)
14. Василюк. Ф.Е. Введение понятия переживания в категориальный аппарат теории деятельности // Психология переживания:Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Московского университета.,1984. С. 6. [↑](#footnote-ref-14)
15. См. Василюк. Ф.Е. С. 11. [↑](#footnote-ref-15)
16. *Польская Н.А., Разваляева А.Ю.* Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 72 [↑](#footnote-ref-16)
17. Mennin D.S., Heimberg R.G., Turk C.L., Fresco D.M. Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder // Behaviour research and therapy. 2005. Vol. 43 (10). P. 1281–1310. [↑](#footnote-ref-17)
18. Польская Н.А., Мухаметзянова М.Н. Особенности эмоциональной регуляции в связи со стрессом и выгоранием // Психологические исследования, 2018, 11(61), 10& [↑](#footnote-ref-18)
19. Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды / Под ред. И.А.Баевой: Учеб. пособие. М., 2009& [↑](#footnote-ref-19)
20. Леонова О.И. Значимые параметры эмоционально-личностной сферы подростков в школах с разной степенью психологической безопасности образовательной среды [Электронный ресурс] / / Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2011. №1. URL: http://psyedu.ru/journal/2011/1/2068.phtml (дата обращения: 05.11.2019)  [↑](#footnote-ref-20)
21. См. Иовчук Н.М. С.12. [↑](#footnote-ref-21)
22. Юрьева Л.Н. Клиническая суицидология. Днепропетровск: Пороги, 2016. С. 154. [↑](#footnote-ref-22)
23. Польская Н.А., Разваляева А.Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. No 4. С. 74. doi: 10.17759/ cpp.2017250406 [↑](#footnote-ref-23)
24. См. Польская Н.А., Разваляева А.Ю. С. 76. [↑](#footnote-ref-24)