

де, что по горло в воде. Не имеют соответствия в хинди русские пословицы о тяготах оказания помощи вдове, выпадающих на долю общины и родственников, поскольку в культуре индуизма с обычаем аскезы вдов или их самосожжения подобной необходимости не возникало: *Не дай бог возиться с монастырями, да со вдовами, да с мальми сиротами. Не оставайся от жару головня, от попа попадья.* При этом в пословицах подчеркивается богоугодность помощи вдовам: *На вдовый двор хоть щепку брось, и за то бог помилует.*

Сопоставительный анализ представлений о вдовстве на материале паремиологического фонда русских и хинди пословиц иллюстрирует универсальность общечеловеческих ценностей полной семьи и сочувствия страданию овдовевшего супруга, свойственных представителям всех культурных традиций, и выявляет уникальное своеобразие отраженных в пословицах утилитарных норм бытовой культуры и гендерных стереотипов языковой картины мира хинди и русского языков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пословицы Северной Индии / А. С. Бархударова [и др.]. — СПб.: Центр «Петербургское Востоковедение», 1998. — 384 с. (Серия «Orientalia»).
2. Даль, В. И. Пословицы и поговорки русского народа / В. И. Даль. — М.: Художественная литература, 1984. — 383 с.

УДК [159.928.234+165.194]:[004.382.7:616.89-008.441]-057.87
**КОГНИТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ У УЧАЩИХСЯ
С ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ**

Трафимчик Ж. И.

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Игровая компьютерная зависимость характеризуется труднопреодолимым стремлением к погружению в виртуальную реальность и сниженной способностью учащегося ограничить и контролировать время нахождения в данной реальности, несмотря на негативные психологические, физические и социальные последствия; поэтому в ее основе лежат, в том числе, и нарушения саморегуляции. Когнитивный контроль, эмоциональная регуляция (включая когнитивную регуляцию эмоций) и мотивация являются основными компонентами саморегуляции.

Одними из основных проблем, обеспечивающих эффективную психологическую помощь учащимся с игровой компьютерной зависимостью, является преодоление патологического стремления к компьютерным играм, Интернету, а также коррекция сниженной или отсутствующей способности геймера контролировать время нахождения в виртуальной реальности компьютерной игры. Изучение когнитивной регуляции эмоций у учащихся с игровой компьютерной зависимостью позволяет получить данные, значимые для оптимизации психокоррекционных и психопрофилактических мероприятий у данной категории зависимых лиц.

Цель

Изучение индивидуально-психологических особенностей когнитивной регуляции эмоционального состояния у учащихся с игровой компьютерной зависимостью.

Теоретико-методологическая часть

Проблема взаимодействия когнитивных и эмоциональных процессов, обуславливающих особенности поведения человека, интересовала ученых с давних

времен и продолжает оставаться в центре внимания современных исследований (Б. М. Величковский [1], К. R. Scherer, P. Ekman [2] и др.).

С середины XX века доминирующее влияние на развитие исследований в этой области стали оказывать принципы единства и согласованности в функционировании эмоциональной и когнитивной сферы человека. Этот подход получил методологическое и концептуальное обоснование как в трудах выдающихся отечественных психологов (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев), так и целого ряда известных зарубежных авторов (Э. Блейлер, Р. Стернберг, Г. Гарднер, Г. Майер и др.).

Когнитивная регуляция эмоций — это регуляция эмоций посредством когнитивных процессов, позволяющая человеку удерживать контроль над своими эмоциями под воздействием. Когнитивная регуляция эмоций относится к сознательному, когнитивному способу обработки восприятия информации, вызывающей эмоции (N. Garnefski, V. Kraaij, P. Spinhoven) и считается частью более широкой концепции регуляции эмоций [3].

В свою очередь, эмоциональная регуляция поведения относится к саморегуляции сложных форм поведения. Под саморегуляцией поведения понимаются процессы управления эмоциональными, мотивационными и когнитивными ресурсами с целью изменения психического состояния и поведения для достижения поставленных целей. Саморегуляция — это двухкомпонентный процесс (K. D. Vohs, R. F. Baumeister). С одной стороны, саморегуляция подразумевает мониторинг различий между настоящим и желаемым состояниями человека, а с другой стороны — управление ресурсами с целью сокращения различий между этими двумя состояниями [4].

Данному аспекту эмоциональной регуляции посвящено немного исследований. По мнению N. Garnefski, V. Kraaij, когнитивные компоненты эмоциональной регуляции ранее не изучались отдельно от других аспектов копинга и это привело к неясности их значений и функций.

Отличие изучения концепции когнитивной регуляции эмоций от концепции когнитивного копинга состоит в том, что в первой стратегии когнитивной регуляции рассматриваются в чистом виде, отдельно от поведенческих стратегий. Теория когнитивной регуляции эмоций базируется на предположении, что мышление и действие относятся к разным процессам.

N. Garnefski, V. Kraaij выделяют 9 основных способов когнитивной регуляции эмоций [5]:

1. Самообвинение — обращение к мыслям о том, что вина за то, что было испытано или испытывается, лежит непосредственно на субъекте. Данная стратегия включает широкий спектр эмоционально-фокусированных мыслей, включая чувство тревоги и возникновение агрессии.

2. Обвинение других — мысленное возложение вины за то, что было испытано или испытывается, на другого человека или окружающую среду.

3. Руминация (сосредоточение) — размышления о чувствах и мыслях, связанных с негативным событием.

4. Катастрофизация — обращение к мыслям, явно преувеличивающим разрушительную силу того, что было испытано.

5. Рассмотрение в перспективе — мысленное отстранение от серьезности события, подчеркивание его относительности в сравнении с другими событиями.

6. Позитивная перефокусировка — обращение к мыслям о радостных и приятных событиях вместо обдумывания актуального события.

7. Позитивная переоценка — обращение к мыслям, направленным на создание позитивного для личностного роста значения, события.

8. Принятие — мысленное принятие того, что произошло, и примирение с тем, что случилось.

9. Фокусирование на планировании — размышление о том, какие меры должны быть предприняты, чтобы справиться с негативным событием. Данная когнитивная часть копинга, направленного на действие, автоматически не предполагает, что поведенческая реакция последует.

В разных ситуациях люди могут использовать разные способы регуляции эмоций, однако некоторые из них человек использует чаще остальных, тем самым формируя индивидуальный стиль когнитивной регуляции эмоций.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось в марте-апреле 2021 года на базе УО «Гомельский государственный медицинский университет», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гомельский государственный профессионально-технический колледж кулинарии», УО «Гомельский государственный профессиональный лицей приборостроения». В исследовании приняли участие 311 человек в возрасте от 16 до 20 лет, из них 114 (36,7 %) респондентов мужского пола, 197 (63,3 %) — женского.

На первом этапе эмпирического исследования с целью диагностики уровня выраженности игровой компьютерной зависимости был использован Тест на Интернет и компьютерную зависимость Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова. Тест направлен на выявление уровня компьютерной зависимости, вследствие чего испытуемые распределяются на три группы: группа нормы, группа риска и группа аддиктов. По результатам диагностики уровня игровой компьютерной зависимости были получены следующие результаты: группу аддиктов составили 45,3 % респондентов; в группу риска попали 43,1 % испытуемых; признаков игровой компьютерной зависимости выявлено не было (группа нормы) у 11,6 % респондентов.

На втором этапе эмпирического исследования проводилась диагностика стратегий когнитивной регуляции эмоций у респондентов с помощью опросника «Когнитивная регуляция эмоций» (N. Garnefski, V. Kraaij) в адаптации О. А. Писаревой, А. Гриценко.

Анализирую стратегии когнитивной регуляции эмоций в группе аддиктов, были получены следующие результаты. Учащиеся с игровой компьютерной зависимостью по сравнению с другими игроками статистически более часто используют «Обвинение других» ($p < 0,002$) как стратегию перекалывания вины за пережитые в реальной жизни события на окружающих, как убежденность в том, что виноваты другие; «Катастрофизацию» ($p < 0,012$) как стратегию преувеличения и переоценивания событий реального взаимодействия и их отрицательных последствий.

По результатам корреляционного анализа в группе аддиктов уровень игровой компьютерной зависимости положительно связан с «количеством времени, проведенном в виртуальной реальности компьютерных игр» ($p < 0,0001$), стратегиями «самообвинения» ($p < 0,004$) и «катастрофизации» ($p < 0,012$).

Анализирую стратегии когнитивной регуляции эмоций в группе риска, были получены следующие результаты. Учащиеся, систематически увлекающиеся игровой компьютерной деятельностью, по сравнению с другими игроками статистически более часто используют «Самообвинение» ($p < 0,02$) как стратегию, связанную с наличием эмоционально-фокусированных мыслей излишней собственной ответственности в ситуациях преодоления стресса; «Позитивная перефокусировка» ($p < 0,05$) как стратегия отвлечения от стрессовых событий реальной жизни на мысли о других более приятных событиях, либо видах деятельности.

По результатам корреляционного анализа в группе риска уровень игровой компьютерной зависимости положительно связан с «количеством времени, проведенном в виртуальной реальности компьютерных игр» ($p < 0,007$), стратегией «самообвинения» ($p < 0,029$).

Выводы

Проанализировав полученные в ходе эмпирического исследования данные в определенной степени можно проследить закономерное сочетание влияния психологических особенностей на степень вовлеченности в игру.

Учащиеся с игровой компьютерной зависимостью характеризуются как использующие наименее эффективные стратегии когнитивной регуляции эмоций, которые препятствуют успешной адаптации в социуме и усиливают дезадаптационные эффекты ($p < 0,003$).

Учащиеся, находящиеся на стадии увлеченности компьютерными играми, в меньшей степени используют наименее эффективные стратегии когнитивной регуляции эмоций, при этом для них характерна тенденция использования игровой компьютерной деятельности как способа отвлечения от стрессовых событий реального взаимодействия. Однако увеличение времени проведения в виртуальной реальности компьютерных игр, Интернета, злоупотребление механизмом ухода от проблем реального взаимодействия посредством погружения в виртуальную реальность может стать причиной возникновения игровой аддикции и, как следствие, дезадаптационного поведения.

Учащиеся группы норма характеризуются наименьшей вовлеченностью в игровой процесс, а также использованием более эффективных стратегий когнитивной регуляции эмоций, у них диагностирован более высокий уровень успешной адаптации. Для них характерно более эффективное регулирование эмоциональной сферы в ситуации межличностного общения, в преодолении повседневных трудностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Величковский, Б. М. Когнитивная наука: Основы психологии познания: в 2 т. / Б. М. Величковский. — Т. 1. — М.: Смысл; Академия, 2006. — 448 с.
2. Scherer, K. R. On the nature and function of emotion: a component process approach / K. R. Scherer, P. Ekman // Approaches to emotion. — NJ: Erlbaum, 1994. — P. 293–318.
3. Garnefski, N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven // Personality and Individual Differences. — 2001. — Vol. 30. — P. 1311–1327.
4. Vohs, K. D. Handbook of Self-regulation, second edition: research, theory, and applications: 2nd edition / K. D. Vohs, R. F. Baumeister // The Guilford Press. — 2010. — P. 592.
5. Garnefski, N. The cognitive emotion regulation questionnaire: psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults / N. Garnefski, V. Kraaij // European J. of Psychological Assessment. — 2007. — № 23. — P. 141–149.

УДК 159.9:[004.382.7:616.89-008.441]-057.87

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У УЧАЩИХСЯ С ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Графимчик Ж. И.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Изучение проблемы психологического благополучия открывает новые горизонты в исследовании личности, стремящейся к продуктивной самореализации. Субъективное благополучие оказывает существенное влияние на саморазвитие личности во всех сферах ее проявления. Наиболее надежным средством формирования психологического благополучия является культивирование эвдемонических ценностей. Целью нашего исследования стало изучение уровня психологического благополучия у учащихся с игровой компьютерной зависимостью. Нами было выдвинуто предположение о том, что уровень психологического благополучия может коррелировать с уровнем игровой компьютерной зависимости у уча-