

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ

Введение. На данный момент проблема эмоциональной саморегуляции мало изучена в современной науке. В немногочисленных работах, как правило, затрагиваются лишь отдельные её компоненты: эмоциональная регуляция деятельности [1; 2; 3]; управление поведением в стрессовых ситуациях [4].

В настоящее время психологическая наука имеет сведения о роли сознательной активности субъекта в профессиональной и интеллектуальной деятельности (Л. С. Выготский, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев и др.), о сложной структуре саморегуляции и адаптации ее механизмов (О. А. Конопкин, Б. Ф. Ломов и др.) [4].

В работах Я. А. Пономарева изучается саморегуляция умственной деятельности, ее механизмы.

В работах О. А. Конопкина, К. А. Абульхановой-Славской раскрываются структура саморегуляции; В. И. Моросанова изучает стили саморегуляции [5].

Наиболее подробно представлен анализ регуляции деятельности в исследованиях О. А. Конопкина. Он был тем, кто впервые в «человеческом факторе» увидел активность самого субъекта, т.е. активность произвольную и осознанно регулируемую.

Основная часть. Значение эмоциональной саморегуляции в жизни юношей и девушек объясняется тем, что она выступает как механизм адаптации к внешним воздействиям, механизм динамической организации личного опыта переживаний, характеристика самосознания и личностного развития. Также эмоциональная саморегуляция является целенаправленным, осознанным и опосредованным процессом саморегуляции поведения.

Низкий уровень эмоциональной саморегуляции порождает такие социально-психологические трудности, как неуверенность в динамичной, быстро меняющейся обстановке, трудности с привыканием к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни, зависимость от оценок и мнений окружающих. Также проявляется неспособность адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласованность полученных результатов с целью деятельности и вносить изменения [3].

Высока значимость эмоциональной саморегуляции в жизни студентов, что объясняется формированием внутренней позиции, жизненных планов, достижением нового уровня развития самосознания и самоуважения; определением своего места в жизни. Юношеский возраст является периодом становления эмоциональной культуры личности, основой которой является эмоциональная саморегуляция [6].

С. Корр рассматривает эмоциональную саморегуляцию как «возможность индивида выполнять социальные роли, соглашения и правила относительно соответствующих ситуации эмоциональных реакций» [7].

Понятие «эмоциональная регуляция» в исследованиях L. M. Diamond и L. G. Aspinwal представляет собой внутренние и межличностные механизмы, позволяющие человеку сознательно или неосознанно изменять переживания, поведение или саму ситуацию, вызвавшую эмоциональный отклик [8].

D. Cicchetti, B. P. Ackerman и C. E. Izard, говоря о проблеме регуляции эмоций, описывают её как объединение и согласованность компонентов эмоциональной системы, что позволяет человеку успешно справиться с неблагоприятными ситуациями [9].

R. A. Thompson определяет эмоциональную регуляцию как «внешние и внутренние процессы, ответственные за мониторинг, оценку и изменение эмоциональных реакций — особенно их интенсивность и временные характеристики — для достижения своих целей» [10].

Н. Гранефски и В. Крайг большое значение придавали сознательным когнитивным компонентам эмоциональной саморегуляции. По мнению учёных, когнитивная регуляция эмоций — это регуляция с помощью познавательных процессов, позволяющая человеку контролировать свои эмоции под воздействием или после стрессовой ситуации или угрозы.

Дж. Гросс в своих трудах писал, что регуляция эмоций предполагает способность человека взять под контроль переживаемые эмоции, ситуации, в которых эти эмоции возникают, а также способы их выражения.

Целью нашего исследования было выявление особенностей эмоциональной саморегуляции в раннем юношеском возрасте у обучающихся высшей школы.

Выборку исследования составили 80 испытуемых (40 девушек и 40 юношей), обучающихся в Барановичском государственном университете на 1 и 2 курсе.

В исследовании были использованы следующие методики: опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (О. Л. Писарева, А. Гриценко) — адаптированная версия опросника Н. Гранефски и В. Крайг «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire»; «Опросник регуляции эмоций» Дж. Гросса и О. Джона, в адаптации С. Г. Климановой и А. В. Трусовой.

Для выявления половых различий в эмоциональной саморегуляции обучающихся в высшей школе мы вычисляли U-критерий Манна-Уитни в программе STATISTICA.

По результатам статистической обработки данных нами были получены следующие результаты.

По данным, полученным в опроснике «Когнитивная регуляция эмоций», значимые отличия были выявлены по шкале «позитивная переоценка» ($U = 573,00$, $p = 0,03$). Юноши склонны использовать эту стратегию когнитивной регуляции эмоций чаще, чем девушки (сум. ранг муж. = 1847,000; сум. ранг жен. = 1393,000). Данное различие может быть связано с тем, что девушки более склонны концентрироваться на произошедшем, тогда как юноши легче переносят сложные ситуации, так как они, вероятно, могут быть менее эмоциональны в следствии воспитания и влияния социума, и склонны использовать полученный опыт как источник личностного роста.

Также, выявлена тенденция к отличиям по шкале «руминации» ($U = 609,50$, $p = 0,07$). При определённых обстоятельства высока вероятность того, что девушки будут использовать данную стратегию когнитивной регуляции эмоций чаще (сум. ранг жен. = 1810,500), чем юноши (сум. ранг муж. = 1429,500). Данный результат может быть связан с тем, что девушки, в отличие от юношей, более эмоциональны, более чувствительны к явлениям действительности. Они более склонны к рефлексии и интроспекции, что может быть причиной их повышенной концентрации на своих чувствах и эмоциях, связанных с произошедшей ситуацией.

Не выявлены значимые отличия между юношами и девушками по следующим шкалам: самообвинение ($U = 760,50$, $p = 0,71$), принятие ($U = 673,50$, $p = 0,22$), позитивная перефокусировка ($U = 679,00$, $p = 0,25$), фокусировка на планирование ($U = 779,00$, $p = 0,84$), рассмотрение в перспективе ($U = 754,5000$, $p = 0,66$), катастрофизация ($U = 760,00$, $p = 0,70$), обвинение других ($U = 760,00$, $p = 0,70$).

По данным, полученным в «Опроснике регуляции эмоций» не было выявлено значимых отличий по шкалам «когнитивная переоценка» ($U = 757,00$, $p = 0,69$), «подавление экспрессии» ($U = 792,00$, $p = 0,95$).

Заключение. Таким образом, девушки чаще, чем юноши, используют стратегию эмоциональной регуляции «сосредоточение». Юноши чаще, чем девушки, используют стратегию эмоциональной регуляции «позитивная переоценка». По другим шкалам значимых отличий выявлено не было, что говорит о том, что и юноши, и девушки склонны в равной степени использовать такие стратегии эмоциональной саморегуляции, как принятие, фокусировка на планирование, позитивная перефокусировка, самообвинение, рассмотрение в перспективе, катастрофизация, обвинение других, когнитивная переоценка и подавление экспрессии.

Список цитируемых источников

1. Дрокина, О. В. Развитие когнитивной и эмоциональноволевой регуляции деятельности младших школьников и младших подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. В. Дрокина. — М., 1999. — 21 с.
2. Захарова, Л. Н. Личностные особенности, стили поведения и типы, профессионально-самоидентификации студентов педагогического вуза / Л. Н. Захарова // Вопросы психологии. — 1998. — № 2. — С. 45—48.
3. Иванова, М. В. Эмоциональная регуляция процесса решения мыслительных задач в младшем школьном возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / М. В. Иванова. — Иркутск, 1998. — 201 л.
4. Капитоненко, Н. В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции / Н. В. Капитоненко // Психологическая наука и образование. — 2007. — № 5. — С. 267—274.
5. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестн. Московского ун-та. — 2010. — № 1. — С. 36—45.
6. Алдошина, Ю. К. Психологическое благополучие как фактор личной зрелости / Ю. К. Алдошина // Развитие профессионализма. — 2017. — № 1 (3). — С. 29—31.
7. Kopp, C. B. Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View / C. B. Kopp // Developmental Psychology. — 1989. — V. 25. — № 3. — P. 356—387.
8. Тхостов, А. Ш. Феноменология эмоциональных явлений / А. Ш. Тхостов, И. Г. Колымба // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. — 1999. — № 2. — С. 3—14.
9. Cicchetti, D. Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology / D. Cicchetti, B. P. Ackerman, C. E. Izard // Development and Psychopathology. — 1995. — № 7. — P. 233—246.
10. Конопкин, О. А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 5—12.

УДК 159.964.3

Ю. В. Стальмакова

Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», г. Минск, Республика Беларусь

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Введение. В настоящее время на предприятиях металлургической отрасли Республики Беларусь стремительно внедряются новейшие технологии и идёт процесс модернизации оборудования, в связи с этим