

Секция «Психология личности: человек и ситуация»

Исследование взаимосвязи способности к саморегуляции эмоциональных состояний с личностными особенностями студентов

Будагян Ани Самвеловна

Студент (магистр)

Российско-Армянский (Славянский) университет, Ереван, Армения

E-mail: ani-budagyan@rambler.ru

В концепциях многих известных психологов утверждается, что всем людям без исключения свойственна потребность во власти, управлении. Но как говорил поэт Публий: «Безумен тот, кто, не умея управлять собой, хочет управлять другими». Люди, умеющие контролировать себя, сдерживать спонтанные проявления эмоций чаще всего вызывают уважение, внушают доверие. Этой теме посвящали свои труды греческие мудрецы, египетские жрецы и другие мыслители. Актуальность выбранной нами темы заключается в том, что сегодня очень часто мы в нашей жизни сталкиваемся с такими ситуациями, в которых сложно совладать с собой и своим эмоциональным состоянием. Особо актуальна эта проблема в юношеском возрасте, когда в первую очередь мы живем эмоциями.

В нашей статье мы хотели бы рассмотреть взаимосвязь способности к саморегуляции психоэмоционального состояния с некоторыми личностными характеристиками. В связи с этим мы делаем следующее предположение:

Генеральная гипотеза:

1. При высоком уровне саморегуляции эмоциональных состояний наблюдается также высокий уровень коммуникативного контроля.

2. Существует взаимосвязь между выраженностью способности к саморегуляции психоэмоциональных состояний и личностными характеристиками человека.

Частные гипотезы:

- а) имеется положительная корреляция между эмоциональной осведомленностью;
- б) способность к саморегуляции психоэмоциональных состояний выше при интернальном локусе контроля, чем при экстернальном;
- в) наблюдается взаимосвязь между способностью к саморегуляции эмоциональных состояний и такими волевыми качествами человека, как независимость, решительность, уверенность и самостоятельность.

Эмоции взаимосвязаны как с нашими когнитивными процессами, так и с возрастными особенностями. Эмоциональные состояния регулируют, направляют наше поведение. Следовательно, для эффективного контроля собственной жизни необходимо уметь регулировать свои эмоциональные состояния. В контексте нашей работы более уместным будет следующее более узкое определение саморегуляции: «Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием» [3].

Разработано много техник для развития в себе способности к саморегуляции. Перечислим некоторые из них: вербализация, аутогенная тренировка, прогрессивная релаксация, психорегулирующая тренировка, смехотерапия, дыхательные техники, физические упражнения.

Нами для более глубокого познания проблемы было проведено исследование.

В исследовании мы использовали следующие методики:

1. Экспресс-диагностика склонности к аффективному поведению (Бойко В.В.).
2. Методика диагностики «эмоционального интеллекта» (Н. Холл).
3. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении (М. Снайдер).
4. Методика ЛД (личностный дифференциал), адаптированная сотрудниками психоневрологического института им. В. М. Бехтерева.
5. Тест на определение локуса контроля (Дж. Роттер).

Нами было проведено исследование среди респондентов юношеского возраста. В исследовании приняли участие 88 респондентов юношеского возраста (от 19 лет до 25 лет).

Мы рассмотрели связь между склонностью к аффективному поведению, управлением эмоциями и коммуникативным контролем. Во взаимосвязи управления эмоциями и коммуникативным контролем коэффициент корреляции Пирсона равен 0,4. Можно сказать, что при высокой саморегуляции эмоций у студентов также наблюдается высокий коммуникативный контроль. Следовательно, для построения эффективной коммуникации с окружающими людьми очень важно умение человека контролировать свои эмоции. Такая же высокая нелинейная корреляция наблюдается при взаимосвязи таких факторов, как коммуникативный контроль и склонность к аффективности.

На основе обработки результатов нами был подсчитан коэффициент корреляции между способностью управления эмоциями и эмоциональной осведомленностью. Рассчитанный корреляционный коэффициент Пирсона 0,1. Данный показатель свидетельствует об очень низкой корреляции между способностью управлять эмоциональными состояниями и эмоциональной осведомленностью. Следовательно, можно сделать вывод, что положительная корреляция между осведомленностью и способностью к саморегуляции не совсем свойственна людям в юношеском возрасте. Это можем объяснить чрезмерной эмоциональностью юношеского возраста.

Гипотеза о том, что есть взаимосвязь между способностью к саморегуляции эмоции и локусом контроля, в основном подтвердилась: при интернальном локусе контроля наблюдается более высокая способность контролировать эмоциональные состояния, нежели при экстернальном. Это мы можем объяснить тем, что люди, чье поведение мотивировано личным ростом, люди, которые гораздо чаще обращаются к своему внутреннему миру, которые готовы брать ответственность на себя за свое поведение, более способны также брать на себя ответственность за свои эмоции, они лучше знают и предвидят реакции других людей, знают, с какой интенсивностью и частотой следует проявлять ту или иную эмоцию, на произвольном уровне у них лучше развита саморегуляция.

Нами была установлена корреляция между степенью наличия в человеке волевых качеств и способностью к саморегуляции эмоциональных состояний. Коэффициент корреляции Пирсона в данном случае равен 0,2. Корреляция невысокая, но взаимосвязь имеется. В частности, высокий уровень произвольного управления эмоциями зафиксирован у людей с ярко выраженными волевыми качествами - упрямства и решительности.

Единые выводы, к которым мы пришли, следующие: психоэмоциональные состояния в юношеском возрасте имеют свои отличительные особенности; психоэмоциональные состояния человека в любом возрасте имеют взаимосвязь с другими психологическими процессами, такими, как воля, познавательные процессы, особенности межличностного общения и т.д.; саморегуляция психоэмоциональных состояний, в произвольной или произвольной формах, также напрямую связана со многими психологическими процессами, в част-

ности, для юношеского возраста нами была выявлена наиболее ярко выраженная связь саморегуляции психоэмоциональных состояний с волевыми личностными характеристиками человека.

Источники и литература

- 1) Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с. 11
- 2) Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.
- 3) Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования.–М., 2003.
- 4) http://www.elitarium.ru/2011/03/11/navyki_samoreguljacji.html (Стишенок И.В. «Практические навыки саморегуляции»)