

**Башкирова Ю. В., старший преподаватель (УО «Барановичский государственный университет»), Беларусь)**

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

***Анотація.** У статті представлені результати вивчення особливостей прояву компонентів емоційної саморегуляції у студентів у процесі контролю знань. Дослідження обумовлено необхідністю звернення пильної уваги на емоційний стан студентів у період сесії. Навчання студентів прийомам емоційної саморегуляції, поглиблення знань про свій емоційний стан і його проявах сприяє успішній самоактуалізації представника юнацького віку і підвищує рівень його навчальних досягнень.*

***Ключові слова:** емоційний стан, саморегуляція, юнацький вік.*

***Аннотация.** В статье представлены результаты изучения особенностей проявления компонентов эмоциональной саморегуляции у студентов в процессе контроля знаний. Исследование обусловлено необходимостью обращения пристального внимания на эмоциональное состояние студентов в период сессии. Обучение студентов приемам эмоциональной саморегуляции, углубление знаний о своем эмоциональном состоянии и его проявлениях способствует успешной самоактуализации представителя юношеского возраста и повышает уровень его учебных достижений.*

***Ключевые слова:** эмоциональное состояние, саморегуляция, юношеский возраст.*

***Annotation.** The article presents the results of studying features of manifestation of students' emotional self-regulation components in the process of knowledge control. The study is caused by the need to draw attention to the emotional state of the students during the session. Teaching students the techniques of emotional self-regulation, increasing knowledge about their emotional state and its manifestations promotes successful self-actualization of adolescence and increases the level of their educational achievements*

***Keywords:** emotional state, self-regulation, adolescence.*

**Актуальность обучения эмоциональной саморегуляции для преодоления критических ситуаций в юношеском возрасте обусловлена следующими факторами и основаниями:**

- недостаточной разработанностью проблемы преодоления критических ситуаций и проблемы формирования эмоциональной саморегуляции;
- сензитивностью юношеского возраста для овладения эмоциональной саморегуляцией;
- наличием большого количества обстоятельств, провоцирующих восприятие ситуаций контроля качества знаний критическими;
- отсутствием у юношей и девушек адекватных способов преодоления неблагоприятных ситуаций контроля качества знаний.

**Изучению механизмов психической регуляции деятельности** посвящено множество работ, среди которых следует выделить публикации таких известных ученых К. А. Абульханова, Б. В. Зейгарник, И. И. Чеснокова, ее структурных компонентов – К. А. Абульханова, О. А. Конопкин, определению стилевых особенностей – Е. М. Коноз и В. И. Моросанова. В исследованиях М. Я. Басова, Н. Н. Даниловой, Л. Ф. Лазурского, О. А. Прохорова особое внимание уделяется возрастным аспектам саморегулирования.

Владение саморегуляцией особо значимо в различных критических ситуациях. Критические ситуации, в понимании Ф. Е. Василюка, Н. В. Гришиной и Т. В. Снегиревой характеризуются невозможностью реализации стремлений, потребностей, ценностей личности, а в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему.

**Цель исследования заключается** в выявлении и описании структурных и содержательных характеристик эмоциональной саморегуляции

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили принципы активности, детерминизма, развития и системности (К. А. Абульханова-Славская, Л. Ф. Алексеева, А. В. Брушлинский, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубинштейн), структурно-функциональный и индивидуально-стилевой подход к эмоциональной саморегуляции (Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, А. В. Либин, К. А. Осницкий, В. И. Моросанова. С позиции этих подходов личность рассматривается в качестве субъекта индивидуальной жизни, одной из важнейших задач которой является реализация индивидуального эмоционально-волевого реагирования в контексте имеющихся психических особенностей личности.

В процессе исследования было проведено изучение учебной документации (ведомостей экзаменов и зачетов) студентов исследуемых факультетов (анализ полученных результатов позволил создать программу специального курса (специально организованной психологической среды) по формированию и развитию эмоциональной саморегуляции студентов Барановичского государственного университета и методических рекомендаций «Формирование эмоциональной саморегуляции в процессе контроля уровня учебных достижений студентов».

В исследовании использовались методы и методики, подбор которых осуществлялся по трем критериям:

- соответствие возможностей методики целям и задачам исследования;
- полиинформативность (многомерность) – получение достаточного объема информации при оптимальном количестве задействованных методик;
- учет возрастных особенностей испытуемых.

Таким образом, были определены база и условия для проведения исследования, сформирована репрезентативная выборка, отобраны валидные и надежные методики для диагностики и обработки полученных данных.

Уровень эмоциональной саморегуляции является одним из основных показателей психологической готовности студента к действиям в экстремальных ситуациях, таких, например, как ситуация контроля знаний [1; 2]. Основными методами, используемыми в изучении психических состояний студентов, возникающих при проверке и оценивании знаний, являются: непосредственное наблюдение, аппаратные методы для регистрации вегетативных реакций, анкеты и личностные опросники, основанные на самооценке испытуемых.

Опросник измерения мотивации достижения и избегания неудач А. Меграбяна позволил выявить особенности мотивации студентов в условиях контроля уровня учебных достижений и избегания неудач [3]. Под мотивацией достижения понимается совокупность целей, потребностей и мотивов, побуждающих человека стремиться к достижению целей во всех сферах жизнедеятельности и быть активным в их достижении. При этом особое внимание необходимо уделить потребности в достижении цели и страху неудачи, потребности в самоутверждении, стремлению к познанию, стремлению к вознаграждению при достижении целей.

Мотивация достижения выполняет ряд существенных функций:

- познавательную (стремление к приобретению необходимых знаний с целью дальнейшего их применения в жизнедеятельности);
- эмоциональную (отражение влияния эмоций на ту или иную характеристику учебно-познавательной деятельности студента);
- интегративную (отражение системы самооценок деятельности и достигнутого результата).

При этом, ведущими особенностями людей с высоким уровнем мотива социального успеха являются: активность, уверенность в себе, высокая общая самооценка, уверенность в своем обаянии, предприимчивость, практичность, организованность, предусмотрительность, личное влияние, интеллект, умение ладить с людьми.

Общеизвестным является факт взаимосвязи мотивационного полюса с характеристикой локуса контроля. Так, мотивации достижения присущ интернальный локус контроля, в свою очередь для мотивации избегания неудач – экстернальный. Именно преследуя цель определения локуса контроля нами была использована методика «Локус контроля», предложенная Е. Г. Ксенофоновой.

При предъявлении студентам этой методики осуществлялась самооценка уровня достижений и избегания неудач. После этого подсчитывались суммарные баллы по ключам к методике. На основании полученных результатов, стала возможной интерпретация выявленных качеств, при этом особое внимание обращалось на степень выраженности исследуемого качества. Данные по каждому студенту заносились в общую ведомость.

Полученные результаты анализировались индивидуально по каждому студенту в соответствии с интерпретатором (ключом) к методике. По вторичным показателям каждый студент оценивал степень выраженности у него исследуемых мотивов. Планируется использование этих результатов при совместной оценке самоактуализации личности и уровня эмоциональной саморегуляции.

Опросники «Эмоциональные барьеры в межличностном общении» и «Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости», разработанные В. В. Бойко использовались для диагностики степени выраженности свойств индивидуальности, адресованных к эмоциональным характеристикам личности. Исследовались импульсивность, неуправляемая эмоциональная возбудимость, функциональный стиль поведения, умение управлять своими эмоциями, дозировать их, неадекватное проявление эмоций, негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций, доминирование негативных эмоций [3].

После предъявления методики, студенты осуществляли самооценку по предложенным заданиям. Мы, в свою очередь, подсчитывали суммарные баллы по ключам к методике. В ходе тестирования обращалось внимание студентов на содержание утверждений и на возможность для испытуемого осуществлять правильный выбор, соотношенный с их прошлым опытом. Результаты в баллах были переведены нами в текстовую интерпретацию. Данные по каждому студенту заносились в общую ведомость. После этого было оформлено письменное заключение по результатам тестирования.

Мы обратили внимание на то, что в методике одинаково оцениваются три сферы: психомоторная, имеющая отношение к динамическим свойствам нервной системы; коммуникативная и интеллектуальная. Эти две последние сферы затрагивают внешнюю поведенческую активность субъекта. У каждого испытуемого должно проявиться своеобразие и различие в свойствах индивидуальности для каждой сферы, демонстрируя тем самым различие в свойствах темперамента и характера. Результаты по данной методике рассматривались совместно с результатами других психологических опросников.

Методика оценки эмоционального интеллекта (опросник EQ), предложенная Н. Холлом [3] была использована нами с целью выявления способностей испытуемых к пониманию личностных проявлений, репрезентируемых в

эмоциях и управлению эмоциональной сферой на основании принятия решений, а т. ж. определения уровня развития эмоционального интеллекта.

Характер эмоционального реагирования в условиях учебно-познавательной деятельности – это показатель индивидуальной чувствительности к критической ситуации. Особенности эмоционального реагирования обнаруживают у индивида склонность ощущать жизненные ситуации как угрожающие либо наоборот. Негативное эмоциональное реагирование может служить предпосылкой субъективного проявления психологического неблагополучия. Оно может быть спровоцировано эмоциональными и нервными срывами, психосоматическими заболеваниями, низким уровнем эмоциональной саморегуляции. Особенности эмоционального реагирования могут быть связаны с переживаниями угрозы престижу, самооценке, самоуважению человека.

Проблема взаимосвязи учебно-познавательной деятельности (такой, например, как подготовка к экзаменам, зачетам, контрольным срезам и их сдача) с личностными особенностями, представляется недостаточно разработанной в отечественной психологии. На этот факт пристальное внимание обращают В. И. Моросанова [4], Н. Б. Пасынкова [5, с.169], И. И. Чеснокова [6, с.120-135]. Так, Н. Б. Пасынкова пишет: «Нет теории, которая связала бы воедино все полученные результаты, объединила бы в общей схеме психофизиологический и личностный аспекты» [5, с.169-170].

Исследование проводилось на базе Барановичского государственного университета во время сессий среди студентов 1-3 курсов факультета педагогики и психологии и инженерного факультета. Выборка насчитывала 330 человек. Сначала испытуемым был предложен «Опросник измерения мотивации достижения и избегания (боязни) неудач» А. Меграбяна (рабочее название – опросник № 1). При помощи опросника были выявлены преобладающие мотивы студентов.

Так, набранные испытуемым баллы от 1 до 7, позволяли диагностировать мотивацию на неудачу (боязнь неудачи). Набранные 14 – 20 баллов свидетельствовали о наличии мотивации на успех (надежда на успех). Количество набранных баллов в пределах от 8 до 13 говорило, что мотивационный полюс не выражен. При этом 8-9 баллов – ближе к боязни неудачи, а 12-13 баллов – ближе к мотивации успеха, а показатель 10-11 баллов говорил о нейтральности и невыраженности мотивационного полюса (табл. 1).

Как свидетельствуют результаты исследований, в выборке испытуемых преобладает мотивация избегания неудач (53,9 %), мотивация достижения успеха диагностируется только у 19,6 % испытуемых.

Таблица 1

Распределение баллов мотивационного полюса у юношей и девушек

№ п/п	Особенности мотивации	Обнаруженные показатели	
		Количество	В процентах
1	Мотивация избегания неудач (1–7 баллов)	178	53,9
2	Мотивация достижения успеха (14–20 баллов)	65	19,6
3	Мотивационный полюс не выражен ближе к боязни неудачи (8–9 баллов)	25	7,6
4	Мотивационный полюс не выражен (10–11 баллов)	32	9,8
5	Мотивационный полюс не выражен ближе к мотивации успеха (12–13 баллов)	30	9,1
6	Общий показатель	330	100

У 26,5 % испытуемых мотивационный полюс не выражен, из которых у 7,6 % ближе к боязни неудачи, а у 9,1 % – ближе к мотивации достижения успеха, еще 9,8 % показали нейтральный полюс (не выраженный) мотивационный полюс. Продолжая логику исследования, мы изучили уровень импульсивности и неуправляемой эмоциональной возбудимости у респондентов при помощи экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости, разработанной В. В. Бойко.

Согласно интерпретации, 10-12 баллов свидетельствовали о высоком уровне импульсивности и наличии неуправляемой эмоциональной возбудимости, как функциональном стереотипе поведения, 5-9 баллов указывали на средний уровень импульсивности, 4 балла и менее характеризовали низкий уровень импульсивности и эмоциональной возбудимости.

Проведенное исследование позволило определить количественное и процентное распределение членов выборки по уровням импульсивности. Так, высокий уровень импульсивности был выявлен у 20 человек (6,1 %), низкий уровень импульсивности обнаружен у 70 респондентов (21,2 %), наиболее распространенным в изучаемой выборке оказался средний уровень импульсивности. Он наблюдается у 240 человек (72,7 %). По заявлению этих испытуемых, уровень эмоциональной возбудимости и импульсивности повышается, согласно их самоощущения, при приближении и вхождении в ситуацию контроля уровня учебных достижений.

Интересной и информативной на констатирующем этапе эмпирического исследования оказалась методика В. В. Бойко, позволявшая выявить у студентов наличие эмоциональных барьеров в межличностном общении.

При помощи этой методики планировалось определить эмоциональные проблемы и характеристику состояния привычных реакций в сложной жизненной ситуации у каждого испытуемого.

Так, набранные испытуемым 5 и менее баллов свидетельствовали о том, что эмоции обычно не мешают этому респонденту общаться с партнерами. О наличии у студента некоторых эмоциональных проблем в повседневном общении свидетельствовали 6-8 баллов. В свою очередь 9-12 баллов определяли у испытуемого своеобразный набор эмоций «на каждый день», осложняющий, в некоторой степени, взаимодействие с партнерами. Набранные же 13 и более баллов заявляли о наличии у испытуемого эмоций, явно мешающих устанавливать контакты с людьми и подверженности каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям (табл. 2).

Таблица 2

«Помехи» в установлении эмоциональных контактов у студентов  
юношеского возраста

№ п/п	«Помехи» в установлении эмоциональных контактов	Обнаруженные показатели	
		Количество	В процентах
1	Эмоции общаться не мешают	31	9,4
2	Наличие эмоциональных проблем в повседневном общении	64	19,4
3	Эмоций «на каждый день» осложняют взаимодействие с партнерами	85	25,8
4	Эмоции мешают устанавливать контакты с людьми. Подверженность дезорганизирующим реакциям и/или состояниям	150	45,4
5	Общий показатель	330	100

Результаты исследования демонстрируют особенности распределения показателей испытуемых в отношении «помех» в установлении эмоциональных контактов. Так, подавляющее большинство опрошенных – 150 человек (45,4 %) принадлежит к группе людей, которым эмоции мешают устанавливать эмоциональные контакты. Эмоций «на каждый день» осложняют взаимодействие с партнерами 85 (25,8 %) респондентам. Обнаружили наличие эмоциональных проблем в повседневном общении 64 (19,4 %) студента. Только 31 студенту (9,4 %) эмоции не затрудняют общение.

Кроме этого, в методике В. В. Бойко «Наличие эмоциональных барьеров в межличностном общении» интересным оказалось распределение самоощущений респондентов внутри методики по показателям наполняемости самих эмоциональных барьеров. Максимально по показателю в барьере респондент мог набрать 5 баллов. Высокий уровень по наполняемости барьера находится в пределах 3–5 баллов. В свою очередь, 0–2 балла говорят о незначительности представленного признака (табл. 3).

Таблица 3

Распределение самооощущений студентов по эмоциональным барьерам

№ п/п	Эмоциональные барьеры в межличностном общении	Обнаруженные показатели			
		Высокий уровень (3-5 баллов)		Низкий уровень (0-2 балла)	
		Коли- чество	В про- центах	Коли- чество	В про- центах
1	Барьер «Неумение управлять эмоциями, дозировать их»	196	59,3	134	40,7
2	Барьер «Неадекватное проявление эмоций»	201	60,9	129	39,1
3	Барьер «Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций»	161	48,8	169	51,2
4	Барьер «Доминирование негативных эмоций»	119	36	211	64
5	Барьер «Нежелание сблизаться с людьми на эмоциональной основе»	104	31,5	226	68,5

Примечание. Показатели по каждому эмоциональному барьеру в таблице приняты за 100 % при выборке 330 человек.

По результатам диагностики в самооощущениях респондентов выявлено преобладание двух эмоциональных барьеров. Ими оказались: барьер «Неадекватное проявление эмоций», высокие показатели по которому обнаружены у 201 студента, что составило 60,9 % и барьер «Неумение управлять эмоциями, дозировать их», высокие показатели по которому выявлены у 196 (59,3 %) респондентов. Следовательно, представители юношеского возраста нуждаются в специальных знаниях и приобретении умений и навыков в отношении управления собственными эмоциями, так как это способствует улучшению самооощущений и успешности в установлении контактов с окружающими людьми.

Для определения локуса контроля респондентов была использована методика Е. Г. Ксенофоновой с одноименным названием. Набранные респондентом 14 и более баллов обнаруживали экстернальный локус контроля, 12 и менее баллов — интернальный, 13 баллов диагностировали невыраженность (нейтральность) этого показателя.

По результатам исследования локуса контроля преобладающим у представителей юношеского возраста оказался экстернальный локус контроля, обнаруженный у 224 человек, что составило 67,9 %. Эти респонденты относятся к категории лиц, не верящих в возможность самостоятельного влияния на происходящее в собственной жизни. Заметим,



что у людей с экстернальным локусом контроля преобладает убеждение о наличии некой силы, управляющей человеческой судьбой и находящейся вовне, следовательно, по их мнению, от личной активности человека ничего не зависит. Часто экстерналы чувствуют себя страдающими, но не влияющими на собственную судьбу людьми. Интернальный локус контроля выявлен у 106 (32,1 %) респондентов. Эти студенты напротив, склонны нести ответственность за свою жизнь, воспринимают все происходящее через призму личной активности, а не внешних обстоятельств. Нейтральный локус контроля в нашем исследовании представлен нулевым показателем.

Данные исследования свидетельствуют о подавляющей склонности респондентов выборки к возложению ответственности за свои поступки и результаты собственных действий на окружающий мир, других людей и случайности.

На последнем этапе у респондентов выборки были выявлены показатели эмоционального интеллекта при помощи методики Н. Холла (так называемый опросник EQ). Методика позволила распределить показатели респондентов по уровням развития эмоционального интеллекта. Так, высокому уровню развития эмоционального интеллекта соответствовали 70 и более набранных баллов, среднему – 40-69 баллов, низкому – 39 баллов и менее.

При анализе полученных результатов оказалось, что высокий уровень развития эмоционального интеллекта встречается в выборке крайне редко. Он выявлен только у 29 человек, что составило 8,8 %. Несколько чаще обнаружен средний уровень. Им обладает 93 (28,2 %) студента. Подавляющее большинство респондентов в выборке (208 человек – 63 %) принадлежат к лицам с низким уровнем развития эмоционального интеллекта.

**Сопоставляя полученные в ходе** исследования данные можно сформулировать следующие выводы:

- боязнь неудачи не всегда сопровождается высокой эмоциональной возбудимостью;
- несформированность приемов эмоциональной саморегуляции не обуславливается наличием эмоциональных барьеров в межличностном общении;
- существует определенная взаимосвязь между локализацией контроля и проявлениями саморегуляции. Наличие взаимосвязи необходимо установить при помощи методов математической статистической обработки данных;
- в межличностном общении испытуемые с интернальным локусом контроля демонстрируют навыки конструктивного поведения и эмоциональную устойчивость (стабильность). В силу того, что развитие эмоциональной саморегуляции находится на стадии формирования студенты, в определённых ситуациях, могут проявлять некоторую

эмоциональную несдержанность, которая, в свою очередь, может привести к эмоциональным барьерам в общении;

– для респондентов с экстернальным локусом контроля признаки импульсивности в поведении и некоторые эмоциональные барьеры в общении являются привычным образом жизни. В силу того, что ответственность за результаты своей деятельности они склонны приписывать внешним силам, зачастую эти студенты импульсивны и демонстрируют эмоции, которые осложняют или мешают строить партнёрские взаимоотношения с окружающими;

– формирование и развитие эмоциональной саморегуляции в юношеском возрасте может протекать стихийно, поэтому требует включения представителей этого возраста в специально организованную психологическую среду с целью нивелирования неблагоприятных эмоциональных проявлений и оптимизации процесса контроля уровня учебных достижений.

1. Анохин П. К. Проблема принятия решения в психологии и физиологии / П. К. Анохин // Вопросы психол. 1974. – № 4. – С. 21–29.
2. Башкирова Ю. В. Изучение характеристик эмоциональной саморегуляции в процессе контроля учебных достижений студентов на этапе специализации / Ю. В. Башкирова // Психология обучения: под ред. В. И. Слободчикова и др. / М. – № 3, 2008. – С. 90–95.
3. Диагностика эмоциональных состояний [Текст]: практикум для студентов психолог. специальностей высш. учеб. заведений / сост. Ю. В. Башкирова. – Барановичи: РИО БарГУ, 2009. – 186 с.
4. Моросанова В. И. Стиль саморегулирования и его функции в произвольной деятельности человека / В. И. Моросанова // Стиль человека: психологический анализ: Смысл, 1998. – С. 142–190.
5. Пасынкова Н. Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Н. Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 1996. – № 1. – С. 169–174.
6. Чеснокова И. И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности / И. И. Чеснокова // Проблемы психологии личности. – М.: Просвещение, 1982. – С. 120–135.

Рецензент: к.психол.н., доцент Михальчук Ю. О.