



УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОСОЗНАННОСТИ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Еликова Мария Евгеньевна

студент 5 курса. Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Кемеровский государственный университет», г. Новокузнецк

научный руководитель: **Дворцова Елена Валерьевна**

доцент каф. ПиОП КГПИ КемГУ, канд. психол.наук, доцент

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Кемеровский государственный университет», г. Новокузнецк

Аннотация. Цель – исследование влияния тренинга эмоциональной осознанности на саморегуляцию у студентов специальности «Психология служебной деятельности». Полученные результаты могут быть использованы психологами в целях развития саморегуляции у студентов-психологов. Также результаты исследования могут служить основой создания специальных программ по развитию эмоциональной осознанности.

Ключевые слова: саморегуляция, эмоциональная саморегуляция, когнитивный контроль, волевая саморегуляция, эмоциональная осознанность.

Работа психолога служебной деятельности заключается в осуществлении ряда задач, требующих от специалиста приведения собственного состояния к оптимальному уровню путем саморегуляции, которая позволяет реагировать на текущую ситуацию с помощью диапазона эмоций социально приемлемым и достаточно гибким образом. Поэтому целесообразным является изучение причинно-следственных связей саморегуляции и эмоциональной осознанности.

Нами была выдвинута гипотеза: тренинг эмоциональной осознанности повышает показатели саморегуляции у студентов специальности «Психология служебной деятельности», а именно повышает показатели программирования действий, повышает показатели управления своими эмоциями, повышает индекс волевой саморегуляции.

В своей работе мы опирались на подход Н. Холла: «эмоциональная осведомленность» – способность различать и интерпретировать собственные настроения, эмоции, порывы,



переживаемых в данный момент чувств, их дифференциация, а также их влияние на других людей [6].

В своем исследовании саморегуляции мы опираемся на подход Е.А. Сергиенко и рассматриваем саморегуляцию, как систему, образующуюся из когнитивной, эмоциональной и волевой составляющей. Данный подход будет также определять логику психодиагностической части нашего исследования. Гипотеза нашего исследования релевантна представлениям о единстве когнитивных, аффективных и волевых психических процессов [2].

Когнитивный контроль предполагает сосредоточение на задаче и удержание ее в фокусе внимания, целеполагания; построение плана действия и действие в соответствии с планом; сличение результата с исходным представлением о нем[2]. Эмоциональная регуляция – осознанное намерение изменить эмоцию, обусловленное ориентировкой на достижение цели, намерением, произвольным действием или приложением усилия [7]. Волевые процессы находятся в центре подхода В.А. Иванникова, где под волевой регуляцией понимается регуляция побуждения к действию, сознательно принятому по необходимости [2].

В рамках исследования мы также опираемся на положение, высказанное Т.М. Панкратовым, о том, что в ряде факторов, определяющих процессы и механизмы саморегуляции, имеют место быть эмоциональные аспекты и составляющие элементы эмоциональной сферы, которые могут оказывать влияние на регуляционные характеристики поведения и деятельности [5].

Выборка исследования влияния тренинга эмоциональной осознанности на саморегуляцию студентов специальности «Психология служебной деятельности» составила 30 студентов специальности «Психология служебной деятельности», а именно 15 человек – контрольная группа, 15 человек – экспериментальная группа.

В работе использовались такие методики как: Опросник «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» (В.И. Морсанова); «Исследование волевой саморегуляции, ВСК» (А.Г. Зверков и Е.В. Эйдман); «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Холл). Была составлена программа тренинга эмоциональной осознанности. Тренинг рассчитан на 4,5 часа – 3 занятия. Программа включает в себя 3 блока: «Эмоциональная осознанность. Осознание эмоций», «Эмоциональная осознанность. Интерпретация эмоций», «Эмоциональная осознанность. Распознавание своих эмоций и эмоций других людей».

До проведения тренинга эмоциональной осознанности по методике «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» (В.И. Морсанова) [4] все студенты обладают средним уровнем развитости осознанного программирования своих действий. По методике значения по методике «Исследование волевой саморегуляции, ВСК» (А.Г. Зверков и Е.В. Эйдман)[1] общий уровень волевой саморегуляции, т.е. способности сознательно управлять собственными



действиями, состояниями и побуждениями, находится в диапазоне средних значений. По методике «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Холл)[3] исследуем студентам присущи низкие показатели по шкалам «Эмоциональная осведомленность» и «Управление эмоциями».

Для выявления влияния тренинга эмоциональной осознанности на саморегуляцию студентов специальности «Психология служебной деятельности» была использована оценка достоверности отличий по t-критерию Стьюдента между дельтами показателей входной и выходной диагностики контрольной и экспериментальной групп.

Полученное по методике «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» (В.И. Морсанова) значение программирования $t_{мп.} = 2,53$ больше $t_{крит.} = 2,045$ (при уровне значимости $p \leq 0,05$). Полученное по методике «Исследование волевой саморегуляции, ВСК» (А.В. Зверков, Е.В. Эйдман) значение волевой саморегуляции $t_{мп.} = 4,17$ больше $t_{крит.} = 2,756$ (при уровне значимости $p \leq 0,001$). Полученное по методике «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Холл) значение управления своими эмоциями $t_{мп.} = 2,36$ больше $t_{крит.} = 2,756$ (при уровне значимости $p \leq 0,01$), значение эмоциональной осознанности $t_{мп.} = 3,53$ больше $t_{крит.} = 2,045$ (при уровне значимости $p \leq 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что тренинг эмоциональной осознанности повлиял на саморегуляцию у студентов специальности «Психология служебной деятельности», а именно повысил показатели программирования действий, повысил показатели управления своими эмоциями, повысил индекс волевой саморегуляции. Гипотеза о том, что тренинг эмоциональной осознанности повышает показатели саморегуляции у студентов специальности «Психология служебной деятельности», а именно повышает показатели программирования действий, повышает показатели управления своими эмоциями, повышает индекс волевой саморегуляции, подтвердилась.

Список литературы:

1. Зверков, А.Г. Опросник волевой самоконтроль (ВСК) : характеристика методики / А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман // Совладающее поведение личности: психодиагностический практикум : учеб. пособие для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей / [авт.сост. : Л.И. Бершедова, Т.Ю. Морозова, Э.Н. Рычихина, Л.П. Набатникова ; рец. Л.Ю. Овчаренко]. – М., 2018. – С. 151–156. – ISBN 978-5-98422-364-5. – URL: <https://resources.mgpu.ru/docfulldescription.php>
2. Контроль поведения как основа саморегуляции / Е.А. Сергиенко // Южно-российский журнал социальных наук. – 2018. – №4. – С. 30-34.
3. Методы диагностики эмоционального интеллекта. / Ю.А. Кочетова, М.В. Климакова // Современная зарубежная психология. – Том 8. – № 4. – Московский государственный



психолого-педагогический университет, 2019.– С. 106-114. – eISSN: 2304-4977. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42210523>

4. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Морсанова, И.Н. Бондаренко – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-89353-466-5.
5. Панкратова, Т.М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011 – 112 с. – ISBN 978-5-8397-0842-6
6. Эмоциональная осведомленность как профессионально-значимое качество личности психолога / Л.Ф. Асадуллина // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. — 2015. — №21. — С. 39-42.
7. Эмоциональный интеллект и коммуникативные способности современных студентов / А.И. Полянский, Л.И. Быковская // Горизонты гуманитарного знания. — 2019. — №4. — С. 81-95.