

САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ДИНАМИКА ЭМОЦИЙ В СТРЕССОГЕННОЙ УЧЕБНОЙ СИТУАЦИИ

А. М. Перпер, О. В. Митина

Аннотация. Современный человек нередко попадает в стрессогенные ситуации, в которой испытывает различные по знаку и интенсивности эмоции в зависимости от личностных особенностей. Одной из таких важных личностных характеристик человека является его саморегуляционная система. В данном исследовании проверяется, насколько компоненты этой системы связаны с динамическими характеристиками эмоциональных состояний. В результате показано, что компоненты, более близкие по своему содержанию к эмоциям, связаны с ними более значимо. Кроме того, были получены неоднозначные результаты относительно связей хаотичности эмоций с компонентами саморегуляции.

Ключевые слова: саморегуляция, эмоциональные состояния, аффекты, энтропия, нелинейные характеристики.

SELF REGULATION AND DYNAMICS OF EMOTIONS IN A STRESSFUL EDUCATIONAL SITUATION

A. M. Perper, O.V.Mitina

Annotation. Modern people often fall into stressful situations, in which they experience different in sign and intensity of emotions, depending on personal characteristics. One of such important personal characteristics is a self-regulatory system. In this study, it is checked whether components of such system are related to dynamic characteristics of emotional states. As a result, it is shown that components that are closer in their content to emotions are associated with them more significantly. In addition, ambiguous results were obtained regarding the relationship between the chaos of emotions and the components of self-regulation.

Key words: self-regulation, emotional states, affects, entropy, nonlinear characteristics.

На протяжении всей своей жизни человек не раз попадает в стрессогенные ситуации и подвергается стрессу, а учебная деятельность зачастую является серьёзным стрессогенным фактором для многих студентов. Неумение справляться со стрессом, в частности, негативное эмоциональное отреагирование, может привести к серьёзным последствиям вплоть до соматических расстройств и даже суицида (Гаранян и др., 2007).

Известно, что саморегуляция может представлять собой хороший ресурс для успешного преодоления стрессовой ситуации (Бодров В.А., 2006). Однако существует большой пробел в исследовании эмоциональных состояний человека во время длительной стрессогенной учебной ситуации и, тем более, связи этих эмоциональных состояний с различными компонентами саморегуляционной системы.

Следует заметить, что теоретическая основа исследования представлена Теорией личности как взаимодействие систем Ю. Куля (Kuhl J., Beckmann J., 1985), в которой саморегуляция относится к навыкам самоуправления наряду с самоконтролем и самоорганизацией и определяется как система, поддерживающая гибкое, контекстно-ориентированное равновесие между планированием, реализацией и поддержанием реалистичных целей, с одной стороны, и освобождением от нереалистичных целей, с другой (Kuhl J., 1992).

Цель данного исследования – выявить связь различных компонентов саморегуляционной системы с характеристиками динамики эмоциональных состояний человека, находящегося в длительной стрессогенной учебной ситуации.

Гипотезы исследования

1. Уровень позитивного эмоционального состояния человека, подвергающегося стрессовому воздействию, положительно коррелирует с компонентами системы саморегуляции.

2. Уровень негативного эмоционального состояния человека, подвергающегося стрессовому воздействию, отрицательно коррелирует с компонентами системы саморегуляции.

3. Энтропия эмоциональных показателей отрицательно коррелирует с компонентами системы саморегуляции.

Методы исследования. Участники исследования – 50 студентов

факультета психологии филиала МГУ в г. Ташкенте, в возрасте от 18 до 25 лет преимущественно женского пола (8 человек мужского пола, 42 – женского), проходящие в течение месяца предметы, связанные с применением математики в психологии (подобного рода месячный курс включает в себе необходимость ежедневно выполнять и сдавать задания в условиях конкуренции с другими студентами, чтобы получить экзаменационную оценку).

В течение месяца студенты каждодневно заполняли методики «Тест ИмPLICITного Позитивного и Негативного Аффекта» (ИПАНАТ) в адаптации О.В. Митиной и М.А. Падун, «Шкала позитивного и негативного аффекта» (ШПАНА) в адаптации Е.Н. Осина, а затем один раз прошли опросник саморегуляции (SSI) Ю. Куля. SSI содержит 13 шкал, которые можно распределить по пяти группам: саморегуляция (самоопределение, самомотивация, саморелаксация), самоконтроль (когнитивный самоконтроль, аффективный самоконтроль), волевая регуляция (инициативность, способность к концентрации, волевая активность), доступ к себе (преодоление неудач, интеграция, конгруэнтность собственным чувствам) и потребности обычной жизни (шкалы этой группы в анализе использованы не были).

Обработка данных. В качестве параметров динамики эмоциональных состояний мы вычисляли энтропию H (H – это относительное количество переходов человека от одного уровня выраженности того или иного эмоционального состояния к другому) и показатель аттрактора, для простоты сокращённый до A (этот показатель условно можно назвать неким аналогом стандартного среднего, который вычисляется для нелинейных динамических систем).

Таблица 1 – Корреляции между компонентами системы регуляции и показателями имPLICITного позитивного и негативного аффектов

Саморегуляция	Среднее ПА	A по ПА	A по НА	Энтропия НА
Самомотивация	,301(*)			
Саморелаксация	,333(*)			
Когнитивный самоконтроль				-0,272
Аффективный самоконтроль		,636(**)	-,411(*)	
Способность к концентрации	0,236			
Инициативность				-0,252

Примечание. Здесь и далее: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Затем вычислили корреляцию между показателями А и Н, а также средним по каждой шкале опросников, измеряющих эмоциональное состояние, и компонентами саморегуляционной системы.

Результаты и их обсуждение. В первую очередь, представим результаты в табличном виде.

Таблица 2 – Корреляции между компонентами системы регуляции и показателями эксплицитного позитивного аффекта

Саморегуляция	Среднее	А	Энтропия
Самомотивация	,409(**)		
Саморелаксация	,342(*)		
Когнитивный самоконтроль	0,262		
Волевая активность		-,352(*)	
Способность к концентрации	,309(*)		
Преодоление неудач			0,273

Таблица 3 – Корреляции между компонентами системы регуляции и показателями эксплицитного негативного аффекта

Саморегуляция	Среднее	Энтропия
Самоопределение	-,311(*)	0,247
Преодоление неудач	-0,238	
Конгруэнтность собственным чувствам	-,487(**)	

В первую очередь, следует заметить, что результаты, полученные относительно корреляций среднего и показателя А, в основном подтвердили представленные выше первые две гипотезы о том, что компоненты системы саморегуляции положительно коррелируют с позитивным эмоциями и отрицательно с негативными. Единственной не соответствующей корреляцией является значимая отрицательная связь между волевой активностью (способность поддерживать в себе энергию, необходимую для продолжения деятельности) и показателем А эксплицитного позитивного аффекта. Можно предположить, что способность поддерживать в себе энергию связана с эмоциональным состоянием не прямо, а через какие-то другие характеристики, которые и определяют в итоге знак и, в принципе, наличие этой связи, однако, это требует дополнительной проверки.

Что касается энтропии, результаты корреляций с ней получились

очень неоднозначными.

Результатов по энтропии получилось очень немного, в то время как ожидалось, что энтропия, которую мы определяем как хаотичность эмоций, их непредсказуемость, а следовательно, и слабую контролируемость, будет значимо отрицательно связана с большей частью компонентов системы саморегуляции (как минимум с теми, которые требуют контроля, структурированности). Получено две корреляции, подтверждающие нашу гипотезу относительно энтропии: чем выше когнитивный самоконтроль (умение выработать планы и структурировать деятельность для достижения цели) и инициативность (готовность к действию, к мобилизации энергии), тем ниже хаотичность имплицитного негативного аффекта. Другие две корреляции свидетельствуют в пользу отвержения гипотезы относительно энтропии. Возможно, самоопределение (способность придерживаться поставленной цели) и преодоление неудач (умение конструктивно преодолевать неудачи) могли бы быть меньше связаны с энтропией, но сложно объяснить, почему эта связь положительная. В том, что касается преодоления неудач, энтропию с натяжкой можно было бы рассмотреть как гибкость, а не хаотичность, однако, самоопределение требует именно контроля и некоей целеустремленности.

Если говорить об отдельных компонентах системы саморегуляции, то следует заметить, что аффективный контроль (способность концентрироваться на цели без страха, тревоги) значимо коррелирует с показателем аттрактора имплицитных эмоций, т.е., его действие проявляется, во-первых, на неосознаваемых человеком эмоциях, а во-вторых, в эмоциональной динамике. Тот факт, что этот компонент значимо не связан с эксплицитными эмоциями, может означать как и то, что его воздействие направлено на более глубокие уровни эмоциональных состояний, так и на то, что эксплицитное, декларируемое самим человеком эмоциональное состояние, может не отражать истинное положение дел.

Самомотивация (способность находить положительное даже в негативном) и саморелаксация (умение сохранять спокойствие) значимо связаны только с позитивными аффектами, и связь эта положительная.

Отсутствие связей с негативными аффектами в целом объяснимо: отсутствие компонента, который улучшает эмоциональное состояние, необязательно его ухудшает.

Выводы. В целом компоненты системы саморегуляции, которые по своему описанию предполагают наличие связи с эмоциональным состоянием человека, действительно эти связи имеют. К таким компонентам можно отнести аффективный контроль, самомотивацию, саморелаксацию, конгруэнтность собственным чувствам. Остальные же компоненты, возможно, связаны с аффектами человека не напрямую, а через какие-либо медиаторы.

В том же, что касается энтропии эмоций, результаты получены противоречивые, и это требует дополнительного исследования.

Библиографический список

1. Kuhl J. A. Theory of Self-regulation: Action versus State Orientation, Self-discrimination, and Some Applications// Applied psychology: an international review. 1992. II (2) 97 – 13.
2. Kuhl J., Beckmann J. Action control: From cognition to behavior. Berlin: Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 1985. – 286 pages.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
4. Гаранян и др. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация студентов младших курсов// Социальная и клиническая психиатрия. 2007. Т. 17. № 2. С. 38 – 42.