

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Кафедра консультативной психологии

«Когнитивно –личностные факторы регуляции эмоций  
в старшем подростковом возрасте»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента(ки) 2 курса 264 группы

направления (специальности) 370401 «Психология»

факультет психологии

Торгашиной Дарьи Александровны

Научный руководитель  
заведующий кафедрой  
психологии личности,  
доктор псих. наук

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч.  
звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Рягузова Е.В.

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой  
профессор, доктор псих. наук

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч.  
звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Белых Т.В.

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Саратов, 2016

## Общая характеристика работы

**Во введении** обосновывается актуальность исследования, определяются объект, предмет, цель и задачи, формулируются гипотезы и положения, выносимые на защиту, раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, перечисляются использованные методы.

**Актуальность исследования.** В современном обществе увеличивается количество неблагоприятных, стрессовых и травмирующих ситуаций различного рода, возрастают требования к адаптивности и психической устойчивости. В связи с этим особую актуальность представляет изучение когнитивной регуляции эмоций. На сегодняшний момент перед наукой стоит задача в разработке теоретических и практических основ успешного противостояния личности эмоциогенным воздействиям с целью сохранения её эффективности и продуктивности, воспринимаемой как субъективно, так и объективно. Следовательно, актуальность исследования определяется его направленностью на решение одной из фундаментальных проблем педагогической и консультативной психологии, а именно, проблемы овладения подростками собственным поведением, регуляции (саморегуляции), что, безусловно, предполагает развитость эмоционально-волевого потенциала личности. Умение управлять своим состоянием и поведением в различных трудных ситуациях выступает важным показателем личностной зрелости, которая является значимой характеристикой перехода от юношеского к взрослому периоду.

**Целью диссертационной работы** является исследование факторов когнитивно – личностной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте.

В соответствии с данной целью были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать подходы к проблеме когнитивной регуляции эмоций в отечественной и зарубежной психологии.

2. Изучить классические исследования подросткового возраста в отечественной и зарубежной психологии.

3. Провести эмпирическое исследование, направленное на выявление связи между когнитивной регуляцией эмоций и личностными особенностями старших подростков;

4. Провести статистический и содержательный анализ результатов исследования.

5. Описать факторы когнитивно – личностной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте.

**Объект исследования:** аффективная, когнитивная и регулятивная сферы личности старших подростков

**Предмет исследования:** факторы когнитивно-личностной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте.

В качестве *гипотезы исследования* выдвигается предположение о том, что факторы когнитивно-личностной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте включают в себя личностные особенности, характеристики эмоционального интеллекта и стиль саморегуляции поведения.

**Теоретико-методологической основой исследования** стали положения системного подхода: системный характер свойств личности (Б.Ф. Ломов, Б.Г. Ананьев); концепция осознанной саморегуляции произвольной активности человека (В.И. Моросанова); интеракционистского подхода: теория стресса и копинга Р. Лазаруса; когнитивного подхода к регуляции эмоций: модальная модель регуляции эмоций Дж. Гросса и О. Джона.

**Эмпирическая база исследования.** Участниками исследования выступили лица подросткового возраста, обучающиеся в старших классах общеобразовательных учреждений (16 – 17 лет). Общее количество участников составило 79 человек, из них 32 человека – юноши и 47 – девушки.

**Методы исследования и обработка полученных данных** включали теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования и психодиагностические методики: 1) Пятифакторный опросник личности, Р. МакКрае и П. Коста, адаптация А.Б. Хромов,1999); 2) Опросник «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски и В. Крайг в адаптации О.Л. Писарева, А. Гриценко, 2011.; 3) Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» В.И. Моросановой, 1998); 4) Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсин.

**Математико-статистический анализ данных** произведен с помощью пакета SPSS 22.0 и включал методы математической статистики: корреляционный анализ, частотное распределение, факторный анализ.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что осуществленный анализ и полученные результаты могут быть использованы в просветительских целях, для анализа причин поведенческих нарушений, а также в создании тренинговых программ личностного роста.

**Научная новизна исследования.** Определено и эмпирически подтверждено психологическое содержание и особенности изменения структуры когнитивной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте.

**Надежность и достоверность результатов исследования** обеспечивалась методологической обоснованностью исходных положений, теоретическим анализом проблемы, репрезентативностью выборки, использованием методов статистической обработки данных, а также качественных методов анализа полученных результатов.

**Структура и объём диссертационной работы** состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем основного текста диссертации составляет 82 страницы. Текст диссертации включает в себя 5 таблиц, 8 рисунков. Приложения содержат нормативные таблицы средних значений, бланки использованных методик, сырые данные (в баллах) по всем методикам.

**В первой главе «Теоретико-методологические аспекты изучения когнитивно - личностной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте»** определены основные понятия и методологические положения исследования.

**В первом параграфе «Анализ различных подходов к проблеме регуляции эмоций»** рассматриваются проблемы определения регуляции эмоций и когнитивной регуляции эмоций, систематизация современных исследований по данной теме. Становление научного интереса к проблеме регуляции эмоций традиционно связывают с психоаналитическим подходом, в рамках которого были получены данные о психологических защитных процессах, важных для понимания «психологических ресурсов» личности при актуализации регуляторных составляющих психики и поведения, в том числе, в сфере эмоций. Проблема саморегуляции активно изучается в психологии развития, в частности, в отношении специфики регуляторной сферы в различных возрастных периодах (И.И. Ветрова; Е.А. Сергиенко).

В отечественной психологии связь особенностей саморегуляции с индивидуальными характеристиками изучалась в отношении темперамента (В.И. Моросанова). Регуляция эмоций определяется как совокупность всех процессов, ответственных за мониторинг, оценивание и модификацию эмоциональных реакций, особенно их интенсивных и временных характеристик для достижения определенных целей. К тематике регуляции эмоций обращаются исследователи концепций эмоционального интеллекта и проблем алекситимии. В рамках культурно-деятельностной парадигмы ряд значимых особенностей нарушений регуляции эмоций описан и продолжает изучаться в контексте рассмотрения следующих научных тем: самодетерминация и саморегуляция личности в норме и патологии (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, В.К. Вилюнас, Б.В. Зейгарник, Е.С. Мазур, А.Ш. Тхостов, А.Б. Холмогорова); регуляция психических состояний (Ф.Е. Василюк, Л.Г. Л.В. Куликов, Е.О. Лазебная, Н.Д. Левитов, А.Б. Леонова, О.А. Прохоров, Н.В. Тарабрина); изучение нормативного и отклоняющегося

эмоционального развития в детском возрасте (В.В. Лебединский, О.В. Баженова, М.К. Бардышевская, Р.А. Туревская ).

Другой интенсивно развивающейся линией в изучении проблемы регуляции эмоций является когнитивный подход. Сегодня данное направление представлено работами, в которых проблема регуляции эмоций обозначается как самостоятельная линия исследований (Р. Томпсон, Дж. Гросс, Н. Гарнефски). Когнитивная регуляция эмоций – это регуляция эмоций посредством когниций, позволяющая человеку удерживать контроль над своими эмоциями под воздействием, а также после угрозы или стрессовых ситуаций.

**Во втором параграфе «Классические исследования подросткового возраста в отечественной и зарубежной литературе»** рассмотрены взгляды Л.С. Выготского, Ж.Пиаже, Ст. Холла, Э. Шпрангера, Э.Эриксона, Д.Б. Эльконина на подростковый возраст. Классические исследования подросткового возраста касаются развития личности в определенный исторический период, период первой трети XX в., когда детская психология формировалась как самостоятельная наука, оставаясь под влиянием биологизаторских идей. Психологические изменения, происходящие в развитии личности подростка, исследователи соотносили с процессом полового созревания.

Во второй половине века учёные пересмотрели роль среды в развитии подростка, подтвердили важность общества для конструктивного развития индивида.

В литературе встречаются следующие основные новообразования подросткового возраста: формирование Я-концепции, возникновение рефлексии и осознание индивидуальности. Это возраст мечтаний, неопределённых стремлений, неудовлетворенности, пессимистических настроений. Подростковый возраст характеризуется стремлением подростка выглядеть как взрослый, переориентацией от отношения со взрослыми на отношения со сверстниками, перестройкой отношений с родителями,

повышенным интересом к себе и своему внешнему и внутреннему облику, интенсивным самопознанием.

**В третьем параграфе «Особенности интеллектуальной и эмоциональной сферы подростков»** проведен обзор исследований, направленных на изучение особенностей развития эмоциональной и когнитивной сфер в подростковом возрасте. В этот период происходит перестройка мышления от наглядно-чувственного к абстрактно-логическому. Формируются сложные мыслительные операции: классификации, умозаключения, установление функциональных связей между объектами, причинно-следственные отношения, возрастает продуктивность использования механизмов обработки информации. В подростковом возрасте в эмоциональной сфере происходят значительные реконструкции, которые определяются тягой выглядеть взрослыми, занять определенное место в жизни, желанием самоутвердиться в глазах окружающих и в первую очередь сверстников референтной группы. В старшем подростковом возрасте, по сравнению с младшим, отмечается устойчивость эмоциональных состояний, они в меньшей мере зависят от нервной системы и в большей степени определяются факторами среды. Однако и в старшем подростковом возрасте наблюдается повышенная эмоциональность.

**В четвертом параграфе «Особенности проявления эмоционального интеллекта в подростковом возрасте»** представлена общая логика развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. На сегодняшний день разработан целый ряд моделей эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, Р. Бар-Он; Д. Гоулман; Д. В. Люсин), проведено множество исследований его влияния на успешность в отдельных видах деятельности (И. Е. Егоров; А. С. Петровская; С. П. Деревянко), подробно обсуждается структура и методы изучения эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин; М. А. Мануйлова; О. И. Власова; И. Н. Андреева; В. Д. Шадриков; И. В. Плужников). Формирование эмоциональной компетентности в старшем подростковом возрасте обусловлено выраженной потребностью в эмоциональном благополучии и

включает развитие способности к эмпатии, умения дифференцировать собственные эмоции и эмоции других людей, самоконтроля и самомотивации. Эти способности являются составляющими эмоционального интеллекта.

**В пятом параграфе «Когнитивная регуляция эмоций как компонент копинг – поведения»** представлена структура совладающего поведения и способы когнитивной регуляции. Совладающее поведение ориентировано на преодоление трудной, стрессовой ситуации, когда требования среды значительно превышают ресурсные возможности индивида и несут угрозу его психологическому благополучию. Копинг-поведение включает когнитивный, эмоциональный и волевой компоненты. Выделяют несколько основных способов когнитивной регуляции эмоций: конструктивные – принятие, фокусирование на планировании, положительная перефокусировка, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе и деструктивные: самообвинение, обвинение других, руминация, катастрофизация. В разных ситуациях могут использоваться разные способы когнитивной регуляции эмоций, однако некоторые из этих способов человек использует чаще остальных, тем самым формируя индивидуальный стиль когнитивной регуляции эмоций.

**Вторая глава «Эмпирическое исследование когнитивно – личностной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте»** включает описание экспериментальной процедуры и методов исследования, результаты эмпирического исследования и их интерпретацию.

**Первый параграф «Процедура исследования»** содержит описание цели, объекта, предмета, гипотезы исследования и эмпирических задач, отражающих логику эмпирической части исследования.

**Второй параграф «Характеристика экспериментальной выборки»** включает описание экспериментальной выборки. Эмпирическую базу исследования составили лица подросткового возраста (16 – 17 лет), обучающиеся в старших классах МБОУ «СОШ №21» и МБОУ «СОШ №4» г.

Энгельса. Общее количество участников составило 79 человек, из них 32 (40,5%) человека – юноши и 47 (59,5%) – девушки.

**В третьем параграфе «Методы исследования»** отражены адекватные логике исследования методики, способствующие реализации задач исследования и проверки выдвинутой гипотезы.

1. *«Пятифакторный опросник личности» Р. МакКрае и П. Коста* использован для изучения личностных особенностей старших подростков.
2. *Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой* использован для диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции в старшем подростковом возрасте.
3. *Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсин* использован для измерения эмоционального интеллекта в старшем подростковом возрасте.
4. *Опросник «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски и В. Крайг* использован для оценки частоты применения каждой из девяти когнитивных стратегий регуляции эмоций.

**В четвёртом параграфе «Описание и анализ результатов исследования»** представлена интерпретация результатов, полученных путём математико – статистического анализа данных.

1. По данным диагностического исследования данную выборку старших подростков можно охарактеризовать как совокупность личностей с экстраверсивной направленностью, достаточно развитым самоконтролем и уровнем выше среднего в показателях эмоциональной устойчивости. Большая часть респондентов к старшему подростковому возрасту владеет способами саморегуляции поведения на высоком уровне. Эмоциональный интеллект старшеклассников соответствует среднему уровню.

2. Сравнительный анализ средних показателей полученных в ходе тестирования со средними показателями, полученными авторами методик показал достоверность полученных результатов в ходе нашего тестирования, так как полученные средние значения практически не отличаются от средних значений, выявленных и описанных авторами используемых методик.
3. Связь между когнитивной регуляцией эмоций и личностными особенностями старших подростков определена в результате проведения корреляционного анализа. Полученная связь указывает на важную роль личностных особенностей в системе когнитивного поведения старших подростков. Наличие развитых качеств экстраверсии и самоконтроля стимулирует работу механизма самообвинения и значительно снижает выраженность поведения «обвинителя». Эмоциональная устойчивость и стремление к самостоятельности способствуют углубленному рассмотрению жизненных ситуаций и проработке эмоциональных препятствий (принимая ситуации с положительными и отрицательными сторонами), помогая фокусировать внимание на дальнейших перспективах и возможностях. На частоту и степень выраженности использования негативного паттерна мышления – катастрофизации может оказывать влияние степень и характер экспрессивности личности старших подростков.
4. Получены результаты, указывающие на связь между показателями когнитивной регуляции эмоций и характеристиками эмоционального интеллекта в старшем подростковом возрасте. Когнитивная стратегия самообвинения у старшеклассников выступает катализатором понимания своих эмоций и переживаний других. Вероятно, испытывая чувство вины, старшеклассники начинают прислушиваться к своему внутреннему миру и анализировать причинно – следственные связи межличностных неудач, насыщать коммуникацию и содержательность посланий красками эмоционального спектра, что, несомненно, обогащает эмоциональный

интеллект подростков. Чем реже старшеклассники слепо прибегают к обвинению других, тем увереннее можно говорить о достаточно сформированном эмоциональном интеллекте, что способствует приспособлению к жизненно значимым ситуациям, важным из компонентов которого является понимание своих и чужих эмоций.

5. Была обнаружена связь когнитивных стратегий и стилей саморегуляции поведения. Конструктивные когнитивные стратегии стимулируют различные аспекты саморегуляции поведения: старшеклассники, опираясь на принятие ситуации, способность позитивно взглянуть на обстоятельства и сконцентрироваться на формировании и реализации плана действий, актуализируют механизмы планирования, моделирования и программирования деятельности. В другом ракурсе можно рассмотреть умение владеть стилями саморегуляции поведения как пусковой механизм использования конструктивного когнитивного поведения.
6. Когнитивный фактор личности старшего подростка включает как конструктивные, так и деструктивные стратегии. Знак стратегии зависит от степени сформированности у личности её эмоциональных и регулятивных механизмов. В старшем подростковом возрасте основными факторами, способствующими выбору конструктивных когнитивных стратегий являются способность к осмысленному построению деятельности, с предварительным моделированием, способность адекватно оценить результаты своего поведения и способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Этому способствуют такие личностные особенности как самоконтроль и самостоятельность. Деструктивные когнитивные стратегии усиливают своё влияние в следствии эмоциональной неустойчивости и низкого уровня развития эмоционального интеллекта.
7. Наиболее распространёнными среди старших подростков определились стратегии, способствующие успешной адаптации, такие как:

«фокусирование на планировании» и «позитивная переоценка», а также деструктивная стратегия – «обвинение других».

**В заключении** отмечаются перспективы дальнейшего изучения когнитивно – личностных факторов регуляции эмоций.

На наш взгляд в дальнейшем может представлять интерес обращение к исследованию особенностей когнитивно – личностной регуляции эмоции у лиц подросткового возраста, вступивших в разные неформальные сообщества или же взрослых с различной культурной принадлежностью.