

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

**«Соотношение типов саморегуляции с проявлениями эмоциональной  
креативности»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса

направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

кафедры консультативной психологии

Казаковой Елены Александровны

**Научный руководитель**

к.филос.н., доцент

С.В. Фролова

**Зав. кафедрой,**

д.психол.н., профессор

Т.В. Белых

**Саратов-2019 г.**

## **Введение**

В современном мире, где людей окружает обилие различной информации и все сильнее развиваются компьютерные технологии, эмоциональные состояния становятся второстепенными. В связи с нехваткой времени и загруженностью человек все меньше уделяет внимания собственным переживаниям. Такие признаки нынешней жизни могут послужить поводом для серьезных беспокойств.

**Актуальность данной работы** заключается в том, что соотношение показателей саморегуляции и эмоциональной креативности определяется возрастающими потребностями общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности её жизненного пути. А также обусловлена, с одной стороны, недостаточной разработанностью психологического аспекта проблемы эмоциональной креативности, с другой – ее большой практической значимостью, связанной с реализацией дифференцированного подхода к разработке профилактических программ по предупреждению различных форм социальной дезадаптации. Развитие эмоциональной креативности как фактора адаптации к быстро изменяющимся условиям является важным научным вопросом.

Саморегуляция личности становится для нее особенно важной в периоды социальных перемен, экономических и иных кризисов. Условия современной жизни по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Поэтому современная социальная психология проявляет повышенный интерес к изучению саморегуляции человека и эмоциональной креативности.

Актуальность темы исследования обусловлена, с одной стороны, недостаточной разработанностью психологического аспекта проблемы

саморегуляции и эмоциональной креативности, с другой стороны – ее большой практической значимостью.

Проблема состояла в том, чтобы опытным путем выявить особенности проявлений эмоциональной креативности при различных стилях саморегуляции поведения личности.

**Научная новизна и практическая значимость** обуславливаются выявлением взаимосвязи показателей саморегуляции с показателями эмоциональной креативности. Впоследствии полученные данные могут быть применены в подобных исследованиях, тренинговых программах.

В качестве **гипотезы** было выдвинуто следующее положение: эмоциональная креативность и ее проявления коррелируют с показателями саморегуляции личности.

**Цель** исследования заключается в изучении роли эмоциональной креативности в проявлении личностной саморегуляции.

Для реализации поставленной цели был выдвинут ряд **задач**:

1. Провести теоретический анализ концепции саморегуляции и эмоциональной креативности личности.
2. Выявить типы саморегуляции у старшеклассников.
3. Определить уровень выраженности эмоциональной креативности.
4. Найти соотношение между типами саморегуляции и эмоциональной креативностью.

**Объект** исследования: эмоциональная креативность личности.

**Предмет** исследования: соотношение проявлений эмоциональной креативности и личностной саморегуляции.

**Методы** исследования:

теоретический анализ литературы по проблемам эмоциональной креативности и саморегуляции личности; обобщение. Среди эмпирических: беседа и тестирование. В качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик:

1. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (на выявление типов саморегуляции личности);

2. Опросник Дж. Эверилла (на эмоциональную компоненту);

Для обработки полученных результатов использован метод математической статистики: корреляционный метод r-Спирмена.

**Описание выборки:** выборку составили 56 испытуемых (24 девушки, 32 юноши) в возрасте от 15 до 17 лет.

Квалификационная работа общим объемом в 74 страницы состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы, включающего 41 наименований и двух приложений. Главы имеют следующие названия: «Теоретические основы изучения проблемы роли эмоциональной креативности для развития способности саморегуляции личности», «Эмпирическое исследование взаимосвязи саморегуляции и эмоциональной креативности». Квалификационная работа содержит 3 таблицы и 3 рисунка.

В первом блоке **теоретической части** было рассмотрено понятие «саморегуляция», а также его структура. Необходимо отметить, что термин «саморегуляция» основательно закрепился в физиологии, теории систем и связан с такими понятиями, как равновесие, норма, адаптация, гомеостаз. К. Бернар впервые, с научной точки зрения, обратил внимание на то, что образование постоянной внутренней среды помогает организму противостоять значительным колебаниям условий внешней среды. Это позволяет организму от пассивной адаптации к изменениям внешней среды перейти к активной регуляции постоянства своей внутренней среды.

Идеи К. Бернара о регуляции поведения получили свое дальнейшее развитие в работах И.М. Сеченова и Ч. Шеррингтона. Они утверждали, что саморегуляция связана с сознанием человека и не нуждается в наличии особого психического образования. Осуществление саморегуляции происходит через работу определенных нервных центров, связанных с сознательным отражением. При этом реакции рефлекторных дуг, по мнению Ч. Шеррингтона, управляются механизмами, деятельность которых связана с

сознанием. «Этими высшими центрами тот или иной рефлекс может быть остановлен, запущен или модифицирован в его реакции с таким разнообразием и с очевидной независимостью от внешних раздражителей, что будет наивным прийти к заключению о существовании самопроизвольного внутреннего процесса».

Интересную идею высказал уважаемый русский физиолог И.П. Павлов. Он определил человека как саморегулирующуюся систему, которая сама себя направляет, поддерживает, воспитывает и даже совершенствует. Это положение было развито П.К. Анохиным в теории функциональных систем. С точки зрения этой теории, функциональные системы представляют собой динамические, саморегулирующиеся организации, взаимодействие которых позволяет достигнуть полезных результатов, и носят приспособительный характер для организма. В свою очередь Л.В. Выготский обращал внимание на то, что психика человека участвует в регуляции поведения, которая отличается высшими формами активного приспособления природы к своим потребностям, в противоположность пассивному приспособлению животных к среде.

Суждения о саморегуляции как адаптивной, уравнивающей форме функционирования живых организмов сужают область ее познания до сферы изучения биологической природы. Однако саморегуляция присутствует и в протекании психических процессов.

Существуют и другие подходы, где проблема саморегуляции сводится к изучению сознательного управления человеком собственными действиями и поведением. С данной точки зрения саморегуляция может включать в себя только планирование действий, поступков, волевые усилия и самоконтроль.

Однако многочисленные исследования показывают, что любая более или менее сложная деятельность человека регулируется единством осознаваемых и неосознаваемых психических феноменов.

В.Е. Ключко отмечает, что исследование саморегуляции должно проводиться в соотношении осознаваемого и неосознаваемого, произвольного

и произвольного, т.е. в системе целостного психического саморегулирования. Автор считает, что саморегуляция – это проявление целостной работы психики как системы многоуровневой, при этом осознанное регулирование является высшим уровнем в системе регуляции.

Существенный вклад в решение проблемы психической саморегуляции внесли такие ученые, как А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев и др. М.Я. Басов, предпринимая попытки раскрыть понятие саморегуляции, предлагает рассматривать его в двух смыслах. Первый наиболее широкий, связан с общей установкой личности и общим направлением ее активности. Другой, затрагивающий регуляцию в собственном смысле слова, касается структуры процесса и способов ее организации.

В.К. Калинин в своих работах выделяет такое понятие как произвольная регуляция, под которым понимает сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, оптимального режима активности и концентрирования этой активности в нужном направлении, то есть целенаправленное создание такой организации психических функций, которая обеспечивала бы наибольшую эффективность действий. По его мнению, саморегуляция – это проявление самосубъектных отношений, т.е. активности, направленной не на внешний мир или других людей, а на самого себя.

В научной литературе существуют различные определения саморегуляции, что затрудняет исследование данного процесса. Данная тема представляет собой широкое поле для исследователей. Анализ литературы показал, что саморегуляция является предметом психологических исследований, проводимых с разных позиций и точек зрения. Так, в ряде работ проанализировано содержание понятия саморегуляция, в работах других авторов выделены особенности саморегуляции, некоторые авторы рассматривают структуру саморегуляции.

Большое количество исследователей изучает саморегуляцию в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации / дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем.

Второй блок теоретической части посвящен проблеме исследования эмоциональной креативности личности, ее определению и структуре. В 1980 г. Дж. Эвериллом было введено понятие эмоциональной креативности, он представил собственную конструктивистскую теорию эмоций, которая базируется на трех допущениях. Во-первых, эмоции представляют собой комплексные паттерны реакций, или синдромы; во-вторых, ни один компонент (лицевая экспрессия, физиологическое возбуждение или субъективный опыт) не является необходимым или достаточным для идентификации эмоций: в-третьих, социальные правила, а не генетическое программирование являются важнейшими принципами организации эмоций.

Базовым понятием теории Дж. Эверилла является эмоциональный синдром. Под этим термином понимались эмоции, которые являлись продуктами творческой активности. Эмоциональные синдромы (emotional syndromes) представляют собой организованные паттерны реакций, которые обозначаются в обычном языке такими терминами. Как «гнев», «любовь», «горе». Целью творчества, целью искусства всегда является генерация эмоций. Задача искусства генерировать новые эмоциональные синдромы, чтобы вызывать более сильные эмоции.

Эмоциональная креативность представляет собой развитие эмоциональных синдромов как новых эффективных и аутентичных.

На основании теоретического и эмпирического анализа Дж. Эверилл выделяет следующие структурные компоненты эмоциональной креативности:

- подготовленность (preparedness) – обучение пониманию эмоциональных переживаний на базе предшествующего эмоционального опыта;

- новизна (novelty) – способность переживать необычные, с трудом поддающиеся описанию эмоции;

- эффективность/аутентичность (effectiveness / authenticity) – умение выражать эмоции искусно и искренне; эмоции расцениваются как аутентичные, если они совместимы с важнейшими интересами личности и способствуют ее благополучию.

Можно выделить несколько уровней эмоциональной креативности. На низком уровне она включает наиболее эффективное использование уже существующих эмоций, созданных внутри культуры; на более высоком, комплексном уровне она представляет собой видоизменение стандартных эмоций для лучшего удовлетворения потребностей индивида или группы; на высшем уровне – развитие новых форм эмоций, основанных на изменениях в верованиях и нормах, на которых эмоции основываются.

Эмоциональная креативность – это достижение, «порожденное определенными усилиями и предусмотрительностью».

Ее развитию могут способствовать эмоциональные травмы, препятствия и разочарования в раннем опыте. Травматический эмоциональный опыт заставляет индивида задуматься о своих эмоциях и попытаться их понять, способствует расширению диапазона переживаний и их выходу за рамки повседневности.

В главе, посвященной **результатам эмпирического исследования**, были получены корреляции между рядом компонентов эмоциональной креативности и саморегуляции. Выборку составили 56 испытуемых (24 девушки, 32 юноши) в возрасте от 15 до 17 лет.

Среди методов эмпирического исследования использовались беседа и тестирование. В качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик:

1. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (на выявление типов саморегуляции личности);
2. Опросник Дж. Эверилла (на эмоциональную компоненту).

Для обработки полученных результатов использован метод математической статистики: корреляционный метод r-Спирмена.

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования и требованиями валидности, надёжности, стандартизации и адаптации используемых методик.

Таким образом, было выявлено, что в ходе проведенного эмпирического исследования выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась: эмоциональная креативность и ее проявления коррелируют с показателями саморегуляции личности.

Если говорить подробнее, мы выявили, что эффективность эмоциональной креативности положительно коррелирует с показателями планирования. Человек, эмоционально творчески участвующий в происходящих в жизни событиях, способен осознанно и грамотно спланировать ход своей деятельности.

Эффективность эмоциональной креативности положительно коррелирует со способностью моделирования собственного поведения. У человека, способного креативно мыслить и продумывать ходы своих дальнейших действий, направленных непосредственно на достижение целей, имеется предрасположенность к креативному мышлению и проявлению эмоциональной креативности – способности к генерированию эмоций, отражающих индивидуальность их творца – в частности.

Эффективность эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой программирования. На человеке, постоянно продумывающем способы своих действий и поведения, сконцентрированном на детализированности и развернутости разрабатываемых программ, может негативно сказываться непрекращающаяся мыслительная деятельность, которая может повлечь за собой ухудшение физического здоровья личности, а также пребывание организма в состоянии непрерывного стресса. Эмоциональная креативность в сочетании со способностью

программирования может способствовать поддержанию внутреннего когнитивно-эмоционального баланса.

Эффективность эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой оценивания результатов. Человек, умеющий адекватно оценивать себя и результаты своей деятельности, компетентен в выражении эмоций, несущих определенную групповую ценность и полезность.

Эффективность эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой самостоятельности. Человеку, способному самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности, необходима способность эмоционально творчески реагировать на процесс своей деятельности, т.к. это обеспечит некоторую эмоциональную разрядку в ситуации повышенного контроля и напряженности.

Эффективность эмоциональной креативности положительно коррелирует с суммарным показателем по шкале саморегуляции. Личность, сочетающая в себе такие качества как самостоятельность, гибкость, адекватность реагирования, способна к генерированию эмоций как имеющих групповую ценность, так и отражающих индивидуальность их творца.

Суммарный показатель по шкале эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой моделирования. У человека, обладающего креативностью мышления, способного продумывать дальнейшие ходы действий, направленных на достижение целей, имеется предрасположенность к богатому проявлению эмоциональной креативности.

Суммарный показатель по шкале эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой оценивания результатов. Человек, умеющий объективно оценивать самого себя и результаты своей деятельности, компетентен и в выражении эмоций.

Результаты эмпирического исследования показали, что наиболее значимой шкалой эмоциональной креативности для проявлений способностей личностной саморегуляции оказалась шкала эффективности эмоциональной креативности. Значимая роль шкалы эффективности эмоциональной креативности характерна как для юношей, так и для девушек.

Среди различий по половому признаку было обнаружено участие эмоциональной креативности в оценивании результатов деятельности у девушек, в то время как у юношей оценивание результатов собственной деятельности слабо связано с проявлениями эмоциональной креативности.

### **Заключение.**

Высокий темп социальных изменений в различных областях общественной практики, нарастание количества ранее не возникавших, неопределенных социальных ситуаций – иными словами, та новая социальная реальность, которая сегодня уже традиционно определяется как социальная нестабильность, – неминуемо предъявляют повышенные требования к ее субъекту. Особую значимость в этих условиях приобретает способность человека оперативно реагировать на внешние изменения социальной среды и гибко регулировать свою активность соответственно значимости этих изменений, принимать решения о том, как действовать в ситуациях неопределенности и риска. Развитие эмоциональной креативности, как фактора адаптации к быстро изменяющимся условиям, является важным научным вопросом.

Саморегуляция личности становится для нее особенно важной в периоды социальных перемен, экономических и иных кризисов. Условия современной жизни по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Поэтому современная социальная психология проявляет повышенный интерес к изучению саморегуляции человека и эмоциональной креативности.

Проблема саморегуляции является принципиально важной. Эта проблема привлекает внимание философов, социологов, культурологов, антропологов.

Анализ литературы показал, что саморегуляция является предметом психологических исследований, проводимых с разных позиций и точек зрения. Многие исследователи изучают ее в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации / дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем.

В современных условиях стремления общества к инновациям и креативности особый интерес представляет рассмотрение эмоциональной креативности.

Изучение взаимосвязи проявлений эмоциональной креативности с показателями саморегуляции позволили получить ряд ценных результатов. Проанализировав их, можно сделать общий вывод о том, что человек, придающий важное значение своим эмоциям, будет более удовлетворен своими отношениями с другими людьми, отношениями в семье, успехами в карьере, материальным положением, состоянием здоровья, качеством отдыха.

Также было установлено, что эмоциональная креативность и саморегуляция представляют собой самостоятельные, целостные, но взаимосвязанные психологические единицы в структуре личности, о чем свидетельствуют данные корреляционного анализа.

Практическая значимость обуславливается выявлением взаимосвязи показателей саморегуляции с показателями эмоциональной креативности. Впоследствии полученные данные могут быть применены в подобных исследованиях, тренинговых программах.