

*Бахитова Лейсан Ильдаровна,
студент
4 курс, отделение психологии и педагогики
Елабужский институт ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»
Россия, г. Елабуга*

*Научный руководитель: Лыдокова Галия Михайловна,
к. психол.н., доцент кафедры психологии
Елабужский институт ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»
Россия, г. Елабуга*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ И ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** В статье представлены результаты исследования взаимосвязи эмоциональной регуляции и типов личности. Была проанализирована литература по имеющимся исследованиям, а также проведён сравнительный анализ выраженности стратегий когнитивной регуляции эмоций у того или иного типа личности, который не показал существование взаимосвязи между данными показателями.*

***Ключевые слова:** эмоциональная регуляция, типы личности, подростковый возраст, взаимосвязь, личность.*

***Annotation:** The article presents the results of a study of the relationship between emotional regulation and personality types. The literature on available studies was analyzed, and a comparative analysis of the severity of strategies for cognitive regulation of emotions in a particular type of personality was carried out, which did not show the existence of a relationship between these indicators.*

Key words: emotional regulation, personality types, adolescence, relationship, personality.

Важнейшей системой регуляции поведения человека является эмоциональная сфера. Именно эмоциональная сфера обеспечивает реализацию отношения человека к явлениям окружающего мира и позволяет строить адекватные взаимодействия с другими людьми. Человек – существо социальное, что предполагает умение эмоционально откликаться на переживания окружающих, демонстрировать или сдерживать эмоциональные проявления в зависимости от обстоятельств, преодолевать действие собственных эмоций для сохранения оптимального уровня активности. Все описанные способности составляют особую сторону общей регуляции психической деятельности – эмоциональную регуляцию.

В исследованиях по проблеме эмоциональной регуляции, как правило, рассматриваются ее отдельные аспекты, такие как управление поведением в стрессовых ситуациях (К.М. Гуревич); эмоциональная регуляция поведения (Л.С. Акопян; О.В. Дашкевич); формирование регуляторных механизмов поведения в онтогенезе (Г.М. Бреслав; Г.А. Виленская; А.В. Запорожец; N.A. Fox; С.В. Корр; L. Pulkkinen); специфика эмоциональной регуляции при нарушениях развития и психических заболеваниях (В.В. Лебединский; О.С. Никольская и др.). Данное разграничение различных аспектов эмоциональной регуляции весьма условно.

Подростковый возраст – это важный период жизни, когда создаются психологические и физиологические ресурсы, необходимые человеку для решения проблем взрослой жизни и планирования следующих этапов жизни. Эмоциональная сфера может стать важным ресурсом для подростков.

Эмоциональная сфера напрямую связана с личностными особенностями человека. Проблема понимания личности остается одной из самых актуальных на протяжении многих столетий [1]. Современная психология подразумевает

под личностью, конкретного живого человека, обладающего сознанием и самосознанием. Психологи понимают личность, как совокупность социально значимых психических свойств, отношений и действий человека, сложившихся в процессе его развития и определяющих его поведение.

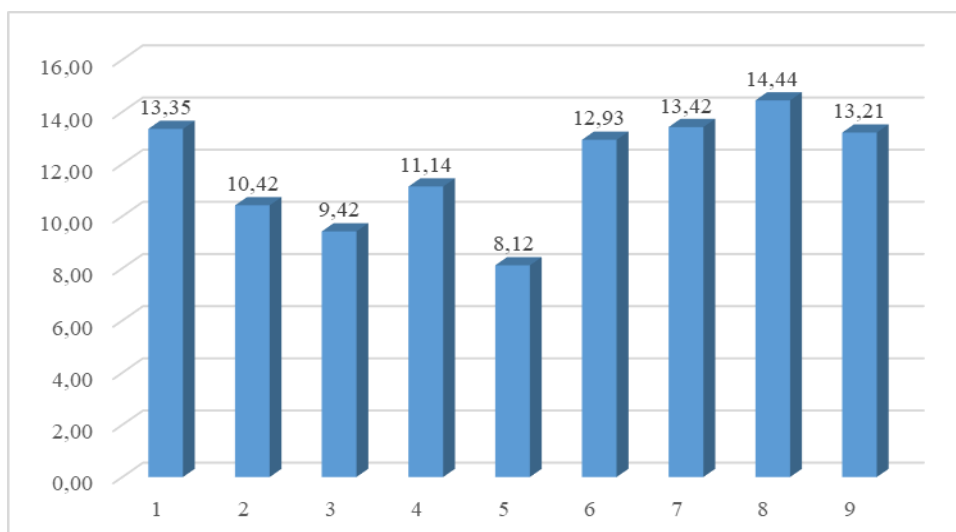
Цель исследования заключается в изучении взаимосвязи эмоциональной регуляции от типов личности. В исследовании принимали 43 обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр Образования 62» г. Набережные Челны в возрасте 13-14 лет.

В исследовании были использованы следующие диагностические методики:

1) Опросник «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски и В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой [2]

2) Тест на выявление типологических особенностей личности (К.Г. Юнг) [3]

Результаты диагностики когнитивной эмоциональной регуляции по опроснику «Когнитивная регуляция эмоций Н. Гарнефски и В. Крайга по всей выборке представлены на рис. 1.



Условные обозначения: 1 – самообвинение, 2 – принятие, 3 – сосредоточение, 4 – положительная перефокусировка, 5 – перефокусировка на планировании, 6 – позитивный пересмотр, 7 – помещение в перспективе, 8 – катастрофизация, 9 – руминация

Рис. 1 Результаты диагностики компонентов когнитивной эмоциональной регуляции по всей выборке (средние значения)

Наиболее ярко выражен такой способ когнитивной регуляции эмоций, как «катастрофизация» ($M=14,44$) – подростки явно преувеличивают разрушительную силу пережитых событий; одновременно, подросткам свойственно мысленное отстранение от серьезности события ($M=13,42$); на третьем месте по выраженности идет такой способ когнитивной регуляции эмоций, как «самообвинение» ($M=13,35$) – обвинение себя за то, что было испытано / испытывается в данный момент. Данная стратегия включает широкий спектр эмоционально-фокусированных мыслей (включая чувство тревоги и возникновение злости); подростки также прибегают к руминации ($M=13,21$) – дезадаптивная форма обработки эмоций, которая приводит к повторяющимся и пассивным мыслям, сосредоточенным на источнике стресса, в том числе прошлых ошибках, сожалениях и недостатках; достаточно ярко выражен «позитивный пересмотр» ($M=12,93$) – создание позитивного для личного роста значения события. Данная стратегия, как подчеркивали Карвер и другие ученые, данная стратегия «имеет умеренную положительную взаимосвязь с оптимизмом и чувством собственного достоинства и отрицательную взаимосвязь с тревожностью» [4]; далее по степени выраженности следует «положительная перефокусировка» ($M=11,14$) – создание позитивного значения события; «принятие» ($M=10,42$) – примирение с тем, что случилось; сосредоточение ($M=9,42$) – постоянное размышление о чувствах и мыслях, связанных с негативным событием (имеет, как правило, связь с высоким уровнем депрессии); «перефокусировка на планирование» ($M=8,12$) – размышления о том, какие действия должны быть предприняты, чтобы справиться с негативным событием.

Следующая методика, которая была проведена – это Тест на выявление типологических особенностей личности (К.Г. Юнг). Результаты диагностики типа личности (К.Г. Юнг) представлены на рис. 2.

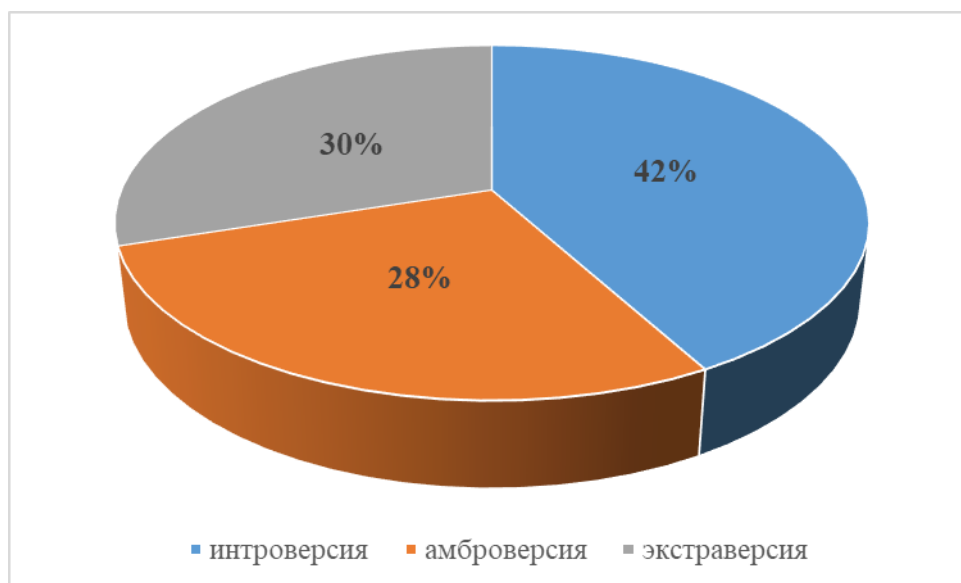


Рис. 2 Распределение респондентов по степени выраженности интроверсии и экстраверсии

Из диаграммы мы видим, что у большинства респондентов выявлена интроверсия (18 чел.). Данный тип личности отличается сосредоточенностью на своем внутреннем мире. Как правило, это замкнутые, необщительные люди, которым очень сложно устанавливать контакты с другими людьми. У 13 подростков (30%) более выражена экстраверсия, данным подросткам свойственно активное взаимодействие с людьми. Это, как правило, общительные и энергичные люди. Они доброжелательны и уверены в себе. У 12 подростков (28%) зафиксирована более выраженная амброверсия. Амброверты – это личности, в которых проявляются особенности, как интровертов, так и экстравертов.

Мы провели сравнительный анализ взаимосвязи компонентов когнитивной регуляции эмоций в зависимости от типа личности. Результаты сравнительного анализа представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа выраженности компонентов когнитивной регуляции эмоций от типа личности

Показатели эмоциональной регуляции	1 группа (интроверсия) N=18		2 группа (амброверсия)) N=12		3 группа (экстраверсия) N=13	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Самообвинение	11,78	4,29	14,50	3,03	14,46	3,67
Принятие	10,50	3,24	10,67	2,74	10,08	1,38
Сосредоточение	9,44	2,99	9,92	1,83	8,92	2,69
Положительная перефокусировка	11,22	2,34	10,83	3,04	11,31	2,32
Перефокусировка на планировании	7,72	3,34	8,42	2,31	8,38	2,43
Позитивный пересмотр	12,39	3,91	13,50	2,78	13,15	3,05
Помещение в перспективе	12,78	2,71	13,42	2,27	14,31	1,70
Катастрофизация	14,22	3,26	14,58	3,09	14,62	2,50
Руминация	14,28	3,89	13,58	2,97	11,38	4,66

Из таблицы мы видим, что для интровертов (1 группа) на первом месте идут компоненты когнитивной регуляции эмоций, как руминация и катастрофизация – подростки «пропускают» все происходящее с ними и вокруг них через себя, более того, склонны преувеличивать значимость событий.

У амбровертов (2 группа) и экстравертов (3 группа) наиболее выражены катастрофизация и самообвинение: как и интроверты, они преувеличивают

значимость событий и при этом зачастую считают именно себя причиной этих событий.

Следует отметить, что особо значимых различий в выраженности компонентов когнитивной регуляции эмоций у подростков разных типов личности мы не обнаружили. Наибольшие различия наблюдаются по шкале «самообвинение» и «руминация». Так, интроверты менее склонны прибегать к самообвинению, чем амброверты или экстраверты, но более склонны к руминации (постоянные размышления о мыслях и чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией).

Таким образом, взаимосвязи между типами личности и компонентами когнитивной регуляции эмоций нет. Вероятно, что отсутствие данной взаимосвязи обусловлено возрастом респондентов (12-13 лет), когда происходит формирование когнитивных паттернов эмоционального реагирования на жизненные ситуации, и проследить конкретную связь пока не представляется возможным.

Таким образом, эмоциональная сфера – это комплексный психофизиологический феномен, который состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов, которые могут влиять друг на друга. В нашем исследовании эмоциональная сфера подростка рассматривается как целостная динамическая система, которая включает в себя эмоциональную чувствительность, способность дифференцировать эмоции и испытывать тревогу и страхи, эмоциональные барьеры общения и общее психофизиологическое напряжение. Существуют различные классификации типов личности. Преимущество типологической концепции Юнга заключается в том, что она носит структурный характер. Психика рассматривается здесь в качестве структуры, состоящей из определенного числа взаимосвязанных элементов, в основе которых лежит бессознательное, причем, становление и развитие личности осуществляется на протяжении всей жизни.

В эмпирической части исследования мы изучали взаимосвязь между типом личности (по К.Г. Юнгу) и когнитивной регуляцией эмоций, как составляющей эмоциональной регуляции. По результатам эмпирической части исследования были сделаны следующие выводы:

Среди подростков выборки преобладают интроверты, далее идут экстраверты и замыкают список амброверты. Сравнительный анализ выраженности стратегий когнитивной регуляции эмоций у того или иного типа личности не показал о существовании взаимосвязи между когнитивной регуляцией эмоций и типом личности. Предполагаем, что необходимо расширить исследование за счет количества респондентов и различных методик исследования эмоциональной регуляции и использования нескольких классификаций типов личности. Полагаем, данные шаги позволят более детально изучить проблему взаимосвязи эмоциональной регуляции с типом личности. Понимание сущности взаимосвязи эмоциональной регуляции с типом личности позволит психологу более эффективно подходить к профилактике подростковых девиаций.

Использованные источники:

1. Акопян Л.С. Психология эмоциональных состояний и их регуляция у детей младшего школьного возраста: на материале детских страхов: автореф. дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07. Самара, 2010. 54 с.
2. Писарева О.Л., Гриценко А. Когнитивная регуляция эмоций // Философия и социальные науки. 2011. № 2. С. 64-68.
3. Практическая психодиагностика: Методики и тесты: Учеб. пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2002. 667 с.
4. Первин Л. Психология личности: Теория и исследования. М.: Аспект Пресс, 2000. 607 с.