

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ

В статье исследуется проблема эмоционально-волевой регуляции в студенческом возрасте, психологические факторы ее эффективности, показана гендерная специфика признаков и проявлений, структурных связей и факторов эмоционально-волевой регуляции студентов.

*Ключевые слова:* личность, эмоционально-волевая регуляция, студенческий возраст, психологические факторы эффективности саморегуляции.

V.I. Dolgova, R.V. Ovcharova

## A STUDY OF THE EMOTIONAL-VOLITIONAL REGULATION OF STUDENTS

This research paper examines the problem of the emotional-volitional regulation in the student's age, psychological factors of its efficiency. The offered paper shows the gender specificity of signs and symptoms, structural relations and factors of emotional-volitional regulation of students.

*Key words:* personality, emotional and volitional regulation, the student's age, psychological factors of the effectiveness of self-regulation.

**Введение.** Актуальность темы исследования связана с ее направленностью на изучение у человека способности к самоизменению, овладению собственным поведением, преодолению трудностей в деятельности, успешном ее выполнении, то есть на раскрытие процесса развития личности, как активного субъекта.

В психологии продолжают развиваться теоретические и экспериментальные исследования эмоций, воли и эмоционально-волевой регуляции. Однако наличие исследований вовсе не означает наличия общей стратегии, единства взглядов исследователей, четкости в определении структуры и механизма эмоционально-волевой регуляции личности и деятельности.

Большинство психологов, как отечественных, так и зарубежных, изучающих волевые процессы, неизбежно выходят на рассмотрение проблем регуляции и саморегуляции поведения [1; 7–9].

В контексте проблем саморегуляции психологи наделяют волю регулятивными функциями, изучают ее в рамках проблем «овладения человеком собой», рассматривая волевую регуляцию как лич-

ностный уровень регуляции (В.К. Калинин и др.) [1; 5].

В волевом акте подавляются текущие эмоции – человек осуществляет власть над собой. И мера этой власти зависит как от его сознания, так и от системы его психорегуляционных качеств. Но воля не связана лишь с подавлением эмоций. Сам образ желаемого будущего результата эмоционально насыщен. Воля, как сознательная регуляция жизнедеятельности, имеет специфический энергетический источник – чувство социально ответственного поведения.

Высоко нравственная личность имеет, как правило, твердую волю. Но не всякий волевой человек нравственен. Отдельные волевые качества могут быть присущи и альтруисту и эгоисту, право послушному человеку и преступнику [2].

«Нравственность» воли, упоминаемая в работах исследователей волевой регуляции, имеет место быть, но, на наш взгляд, лишь как социально значимый «оттенок» и желаемая характеристика волевой регуляции личности. Проводя аналогию, можно сказать, что воля для человека это как скальпель в руках хирур-

га: их можно направить и на достижение общественного блага как цели, так и наоборот.

Многие исследователи использовали термин «регуляция» при рассмотрении такого понятия, как «воля», из чего следует предположение о том, что эти процессы достаточно близки. Еще И.М. Сеченов неоднократно подчеркивал в качестве главной особенности воли регулирование поведением.

Под **волевой регуляцией** понимают намеренно осуществляемый контроль побуждения к действию, сознательно принятому по необходимости и выполняемому человеком по своему решению. При необходимости торможения желательного, но социально не одобряемого действия, имеют в виду не регуляцию побуждения к действию, а регуляцию действия воздержания [3].

В.К. Калинин видит специфику воли в регуляции человеком собственных психических процессов (перестройке их организации для создания оптимального режима психической активности) и перенесении цели волевых действий с объекта на состояние самого субъекта. Исследователь главную задачу воли видит в том, чтобы обеспечить человеку овладение собственным поведением и психическими функциями [5].

Таким образом, многие исследователи теснейшим образом связывают понятия «волевое регулирование» и «саморегуляция». Е.П. Ильин считает, что непререкаемыми компонентами управления (и саморегуляции как частного случая управления) человеком своим поведением и деятельностью являются эмоции и воля [4].

**Механизмами волевой регуляции** являются: механизмы восполнения дефицита побуждения, совершение волевого усилия и намеренное изменение смысла действий [3].

**Развитие волевой регуляции** поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны – это преобразование произвольных психических процессов в произвольные, с другой – обретение человеком контроля над своим поведением,

с третьей – выработка волевых качеств личности.

Проблема волевой регуляции личности тесно связана с вопросом о **волевых состояниях и качествах человека**.

Сознательная регуляция деятельности проявляется в системе **волевых психических состояний**: инициативности, целеустремленности, уверенности и др. Эти состояния проявляются в совокупности на протяжении всей деятельности. Однако на отдельных этапах деятельности определенные волевые состояния приобретают ведущее значение.

Под **волевыми качествами** (волевыми свойствами личности) понимают такие особенности волевой активности человека, которые способствуют преодолению внешних и внутренних трудностей, и при определенных обстоятельствах и условиях проявляются как устойчивые личностные черты.

*Волевые качества* – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности [5; 9].

В структуре волевых качеств выделяют следующие **компоненты**: *мотивационный и исполнительский* [7]; *моральный* (мировоззрение, идеалы, установки, мотивы); *психофизиологический* (врожденные нейродинамические свойства: сила, подвижность и баланс нервных процессов) [4]; *специфические горизонтальную и вертикальную структуры* [4]; *гностический* (интеллектуальная активность); *мотивационный* (связан со стеническими эмоциями); *операционный* (организация и мобилизация специфических действий и усилий) [6].

К **характеристикам волевых качеств** относят: *генерализованность*, которая отражает проявление волевых качеств в разных видах деятельности; *устойчивость*, как степень постоянства проявления волевых качеств в однотипных ситуациях; *интенсивность*, как степень выраженности времени и количества попыток преодоления трудностей в конкретной ситуации; *взаимодействие* волевых качеств, индивидуализированно проявляющееся у конкретной личности

в конкретной деятельности или в конкретной ситуации.

Сила или недостаточность отдельных волевых качеств личности и определяют своеобразие его волевой регуляции, что в свою очередь определяет качество адаптации личности в обществе и продуктивность ее поведения и деятельности [2; 9].

Студенческий возраст (18–25 лет) очень важен как период формирования личности, ее социальных связей, ролей, жизненного и профессионального самоопределения. Он характеризуется активным формированием социальных взаимоотношений, формированием и закреплением волевых качеств личности и развитием механизма эмоционально-волевой регуляции в целом.

Важнейшими новообразованиями этого периода являются развитие самообразования, самопознания (рефлексии), построение жизненных планов, поиск смысла жизни и профессиональное самоопределение.

Характерными чертами развития эмоционально-волевой сферы в этот период являются усиление сознательных мотивов поведения, укрепление волевых качеств, но, несмотря на это, качество волевой регуляции еще не достигло максимума в силу общей «импульсивности и горячности» этого возраста.

Этот возраст, являясь сензитивным периодом для развития основных социогенных потенций человека, стимулирует развитие волевой регуляции в области поведения и осуществления профессиональной деятельности.

**Целью** работы является исследование особенностей эмоционально-волевой регуляции студентов и установление наличия, либо отсутствия значимых факторов, определяющих ее эффективность.

**Использованные методики:**

- опросник «Волевые качества личности» М.В. Чумакова, предназначенный для диагностики выраженности эмоционально-волевых особенностей личности в возрасте от 11 до 55 лет;

- опросник «Самочувствие, активность, настроение» В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой и др.;

- опросник «Прогноз», позволяющий определить уровень НПУ (нервно-психической устойчивости) и риск дезадаптации в стрессе, разработанный В.Ю. Рыбниковым.

Исследование проводилось на базе «Курганского государственного университета». В исследовании принимало участие 60 студентов: 30 юношей и 30 девушек в возрасте от 19 до 21 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ средних значений показал особенности эмоционально-волевого контроля у юношей и девушек студентов. Из результатов, полученных по трем методикам (ВКЛ, САН, ПРОГНОЗ), следует, что у юношей наиболее ярко выраженными волевыми качествами являются: инициативность, решительность, самостоятельность и инициативность, наименьший показатель имеют выдержка, настойчивость и энергичность. У девушек наиболее развиты такие качества, как ответственность и целеустремленность, наименее развиты качества – настойчивость и энергичность.

Общей тенденцией для юношей являются более развитые волевые качества по сравнению с девушками. Наибольшая разница отмечена по параметрам: самостоятельность, решительность, инициативность и общий балл; наименьшая – ответственность и выдержка.

Исследованием самочувствия юношей и девушек установлено, что у юношей данный параметр на 0,9 регистрируемых единиц; настроение – на 0,8 регистрируемых единиц; активность – на 1,0 регистрируемых единиц, общее функциональное состояние – на 0,9 регистрируемых единиц выше результата девушек.

Методика «Прогноз» также показала более высокий показатель нервно-психологической устойчивости юношей.

Анализ корреляционных связей, выявленных в выборках юношей и девушек, по критерию числа данных связей установил:

- у юношей наибольшее количество корреляционных связей показали параметры: «Решительность», «Самочув-

ствие» и «Настроение» – 6 связей; в свою очередь, по параметру «Самостоятельность» установлено отсутствие корреляционных связей;

- у девушек наибольшее количество корреляционных связей показал параметр «Активность» – 7 связей, а также установлено отсутствие корреляционных связей по параметру «Ответственность».

Отсутствие корреляционных связей по параметрам «Самостоятельность» и «Ответственность», скорее всего, говорит об обособленности и самостоятельности процесса развития данного параметра под влиянием общества и семьи у представителей указанных выборок.

Отличительной чертой выявленных связей в параметрах, как у юношей, так и у девушек, является прямой характер этих взаимосвязей.

Сопоставляя результаты корреляционного анализа выборки юношей и девушек, можно сделать вывод о наличии большего числа значимых корреляционных связей между параметрами у испытуемых девушек, чем у юношей (22 и 21 пар соответственно), однако у юношей среднее значение коэффициента корреляции больше ( $0,538 > 0,516$ ).

Если сравнить результаты анализа параметров двух выборок по критерию силы и значимости корреляционных связей, мы видим, что у юношей более распространены связи максимальной и средней силы связи и высокой значимости, а у девушек умеренной силы связи, при этом соотношение связей значимых и высокой значимости равно.

Полученные данные позволяют сделать вывод о более тесной организационной взаимосвязи измеренных параметров эмоционально-волевой сферы юношей, вошедших в исследуемую выборку, нежели у девушек.

Можно предположить, что данное различие строения ЭВС отчасти и определяет более эффективное достижение краткосрочных целей и планов юношами, а также большую выносливость,

гибкость и приспособляемость психики девушек.

Использование факторного анализа позволило установить, что для юношей, как и для девушек, наиболее значимыми параметрами являются: «Самочувствие», «Настроение», «Энергичность» и «Активность». При этом для девушек дополнительным важным фактором установлен параметр отмечающий уровень нервно-психологической устойчивости – «НПУ».

Более того, для юношей наиболее значимым параметром является «Энергичность», а для девушек «Самочувствие». Что позволяет сделать вывод о том, что для юношей более важно наличие некоего внутреннего психического потенциала и физического энергетического резерва, позволяющего успешно адаптироваться и эффективно действовать, для девушек же определяющим фактором является «Самочувствие» перед совершением действия или ситуацией, требующей адаптации.

Вывод: следовательно, получила экспериментальное подтверждение гипотеза о наличии значимых факторов, определяющих эффективность эмоционально-волевой регуляции и успешность деятельности и адаптации юношей и девушек.

Данные различия вероятнее всего обусловлены индивидуально-психологическими, социальными и биологическими различиями полов. На наш взгляд, к индивидуально-психологическим различиям можно отнести более высокие самооценку и стремление к самоутверждению юношей по сравнению с девушками, особенностями мышления мужчин и женщин. К биологическим, значимым для данного исследования различиям, можно отнести более высокую агрессивность мужских особей по сравнению с женщинами, а также большую эмоциональную ригидность мужчин. Социальными различиями, конечно же, являются различия в воспитании и выполнении мужчинами и женщинами различных социальных ролей.

## Библиографический список

1. Быков, А.В. Генезис волевой регуляции [Текст]: дис. ...д-ра психол. наук / А.В. Быков. – М., 2003. – 452 с.
2. Еникеев, М.И. Психологический энциклопедический словарь [Текст] / М.И. Еникеев. – М.: Проспект, 2012. – 560 с.
3. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В.А. Иванников. – М.: Питер, 2006. – 208 с.
4. Ильин, Е.П. Психология воли [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – С. 20–38.
5. Калинин, В.К. Волевая регуляция деятельности [Текст] / В.К. Калинин. – Тбилиси, 1989. – 85 с.
6. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт [Текст] / А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1973. – С. 144–162.
7. Селиванов, В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности [Текст] // Экспериментальные исследования волевой активности / В.И. Селиванов. – Рязань, 1986. – 138 с.
8. Сорокина, Я.В. Эмоционально-волевая регуляция активности в учебной деятельности студентов вуза [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Я.В. Сорокина. – Екатеринбург, 2012. – 24 с.
9. Чумаков, М.В. Эмоционально-волевая регуляция личности субъекта // Проблемы социальной психологии личности: межвузовский сб. науч. тр. Вып. 2 [Текст] М.В. Чумаков. – Саратов: Изд-во СГУ, 2008. – С. 99–105.

## References

1. Bykov A.V. *Genesis of volitional regulation*. Dis. ... Doct. Sci. (Psychology). Moscow, 2003. P. 452
2. Enikeev M.I. *Psychological encyclopedic dictionary*. Moscow: Prospekt, 2012. P. 560. [in Russian].
3. Ivannikov V.A. *Psychological mechanisms of volitional regulation*. Moscow: Peter, 2006. P. 208.
4. Il'in E.P. *Psychology of will*. Petersburg: Peter, 2000. Pp. 20–38. [in Russian].
5. Kalin V.K. *Volitional regulation of activity*. Tbilisi, 1989. P. 85. [in Russian].
6. Puni A.C. Some problems of the theory of the will and volitional training in sport. *Psikhologiya i sovremeni sport*. Moscow: FiS, 1973. Pp. 144–162. [in Russian].
7. Selivanov V.I. Basic approaches to the psychological study of volitional activity of the person. *E'ksperimental'nye issledovaniya volevoj aktivnosti*. Ryazan, 1986. P.138. [in Russian].
8. Sorokina Y.V. *Emotional-volitional regulation of activity in educational activity of students of the higher educational institution*. Dis.... Cand. Sci. (Psychology). Ekaterinburg, 2012. P. 24. [in Russian].
9. Chumakov M.V. *Emotional-volitional regulation of the identity of the subject* // *Problemy sotsial'noy psikhologii lichnosti* Tr. Vol. 2. Saratov: SGU. 2008. P. 99–105. [in Russian].

### Сведения об авторах:

**Долгова Валентина Ивановна**,  
доктор психологических наук,  
профессор кафедры теоретической  
и прикладной психологии,  
декан факультета психологии,  
Челябинский государственный  
педагогического университета,  
г. Челябинск.  
*E-mail: 23a12@list.ru*

**Овчарова Раиса Викторовна**,  
доктор психологических наук,  
профессор кафедры общей  
и социальной психологии,  
Курганский государственный университет,  
г. Курган  
*E-mail: oraisa@mail.ru*

### Information about the authors:

**Dolgova Valentina Ivanovna**,  
Doctor of Sciences (Psychology),  
Professor, The Department  
of Theoretical  
and Applied Psychology,  
Chelyabinsk State Pedagogical  
University,  
Chelyabinsk.  
*E-mail: 23a12@list.ru*

**Ovcharova Raisa Viktorovna**,  
Doctor of Sciences (Psychology),  
Professor, The Department of General  
and Social Psychology,  
Kurgan State University,  
Kurgan.  
*E-mail: oraisa@mail.ru*