

УДК 159.922

КОГНИТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Статья подготовлена при финансовой поддержке Минпросвещения России
в рамках реализации государственного задания
(государственное задание № 073-00015-23-02 от 13.02.2023)

Кашкарова Инесса Викторовна

*Директор центра психологического и социального здоровья молодежи,
Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия,
email: inna6404@mail.ru*

Холодкова Ольга Геннадьевна

*Директор института психологии и педагогики,
кандидат психологических наук,
Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия,
email: holodkova.fnk@mail.ru*

В статье рассматривается концепция когнитивной регуляции эмоций Н. Гарнефски и В. Крайг, влияние способов когнитивной регуляции эмоций на адаптацию (дезадаптацию) личности. Поднимается актуальный вопрос исследования факторов, влияющих на выбор той или иной стратегии когнитивной регуляции эмоций. В качестве одного из таких факторов рассматриваются ценностные ориентации личности. В работе приведены результаты исследования взаимосвязи стратегий когнитивной регуляции эмоций и типов ценностей у студентов педагогического университета.

Ключевые слова: регуляция эмоций, когнитивная регуляция эмоций, ценностно-смысловая сфера, ценностные ориентации, студенты педагогического вуза.

COGNITIVE EMOTION REGULATION AND VALUE ORIENTATIONS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

Kashkarova Inessa Viktorovna

*Director of the Center for Psychological and Social Health of Youth,
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia,
email: inna6404@mail.ru*

Kholodkova Olga Gennadievna

*Director of the Institute of Psychology and Pedagogy,
Candidate of Psychological Sciences,
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, email: holodkova.fnk@mail.ru*

The article discusses the concept of cognitive emotion regulation by N. Garnefsky and V. Kraig, the influence of cognitive emotion regulation on the adaptation (disadaptation) of the individual. The topical issue of studying the factors influencing the choice of one or another strategy of cognitive emotion regulation is raised. As one of these factors, the value orientations of

the individual are considered. The paper presents the results of a study of the relationship between strategies for cognitive regulation of emotions and types of values among students of the Pedagogical University.

Key words: emotion regulation, cognitive emotion regulation, value-semantic sphere, value orientations, pedagogical university students.

Изучение регуляции эмоций в психологии в данный момент актуально, что связано с увеличением количества стрессовых ситуаций в жизни современного человека, ростом тревожно-депрессивных расстройств, аддиктивного и антисоциального поведения. В этой связи особенно важным становится понимание процессов и психологических механизмов регуляции эмоциональных состояний человека.

Понятие регуляции эмоций связано с совокупностью средств, используемых для регуляции эмоций и способов их выражения [6]. Разработка проблемы регуляции эмоций представлена в трудах зарубежных (С. Коул, Р. Дэвидсон, Р. Томпсон, Дж. Гросс, Д. Читетти и др.) и отечественных авторов (М.А. Падун, И.В. Плужников, Е.А. Первичко и др.).

Важнейшим источником представлений о регуляции эмоций явилось изучение стресса и копинг-стратегий. Постановка вопроса об исследовании различных механизмов саморегуляции в ситуациях стресса актуализировала выделение регуляции эмоций в самостоятельную область исследования [6].

Так, Н. Гарнефски и В. Крайг, опираясь на когнитивную копинг-модель Р. Лазаруса, разработали концепцию когнитивной регуляции эмоций [5]. Когнитивная регуляция эмоций, по определению Н. Гарнефски и В. Крайг, это регуляция эмоций посредством когниций, которая позволяет человеку удерживать контроль над своими эмоциями под воздействием стрессогенных событий [9]. В отличие от концепции Р. Лазаруса, концепция когнитивной регуляции эмоций рассматривает эмоции в чистом виде и не исследует поведенческие стратегии.

Н. Гарнефски с соавторами выделяют девять стратегий когнитивной регуляции эмоций, которые поделены на две группы – эффективные и деструктивные. Эффективные стратегии, способствующие адаптации, –

принятие, позитивная перефокусировка, фокусировка на планировании, позитивный пересмотр, помещение в перспективу. К деструктивным стратегиям, которые препятствуют адаптации, отнесены: самообвинение, руминации, катастрофизация, обвинение других [5].

В психолого-педагогической литературе представлены исследования, рассматривающие роль деструктивных стратегий когнитивной регуляции эмоций в формировании аддиктивного поведения [8, 10], психоэмоциональных нарушений [3], расстройств адаптации [4]. Частое использование эффективных стратегий, напротив, выступает в качестве защитного фактора возникновения психологических проблем.

Факторы, влияющие на выбор той или иной стратегии когнитивной регуляции эмоций, недостаточно изучены. На наш взгляд, в качестве одного из таких факторов могут выступать ценностные ориентации человека.

В психологической литературе не представлено универсального определения понятия «ценностные ориентации». В контексте нашего исследования мы будем рассматривать ценностные ориентации как социально-психологический феномен, который регулирует социальное поведение человека, содержание его активности, направленность его личности [7]. Основой для формирования ценностных ориентаций выступают ценности окружающей действительности, отражающиеся в сознании [1].

М.С. Яницкий рассматривает систему ценностных ориентаций личности как высшее регулятивное образование, отмечая, что она «не только определяет формы и условия реализации побуждений человека, но и сама становится источником его целей» [7]. В ряде работ представлена роль системы ценностных ориентаций как важного механизма регуляции деятельности (Е.А. Климов, В.Д. Шадриков), мыслительных и познавательных процессов (О.К. Тихомиров, В.Е. Клочко), активности человека (В.Г. Алексеева, Ф.Е. Василюк, А.Г. Здравомыслов).

Ценностные ориентации, по мнению Л.Н. Антиловой, не являются неизменными образованиями, а имеют особенности, характерные для каждого возрастного периода. Наиболее активное преобразование ценностных ориентаций свойственно юношескому возрасту. И, как отмечает автор, обучение в вузе является важным этапом, который оказывает непосредственное влияние на выбор юношами и девушками ценностных ориентаций [1]. Подобная точка зрения отражена в работах И.П. Селезневой, И.А. Щербаковой и других авторов.

Таким образом, мы можем предположить, что ценностные ориентации личности могут выступать как когнитивные и аффективные компоненты деятельности человека. Проблемой нашего исследования выступает вопрос о взаимосвязи ценностных ориентаций и стратегий когнитивной регуляции эмоций личности.

Целью данного исследования стало выявление взаимосвязи стратегий когнитивной регуляции эмоций и ценностных ориентаций у студентов педагогического вуза.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 70 студентов в возрасте от 18 до 20 лет, обучающихся на первом курсе Алтайского государственного педагогического университета. Нами не учитывались гендерные различия, так как основной частью респондентов явились девушки, что обусловлено спецификой профиля обучения испытуемых.

Для сбора эмпирических данных использовался следующий диагностический инструментарий:

1. Опросник когнитивной регуляции эмоций (CERQ) в адаптации О.Л. Писаревой [5], измеряющий девять стратегий когнитивной регуляции эмоций: это самообвинение; принятие; сосредоточение; позитивная перефокусировка; перефокусирование на планирование; позитивный пересмотр; помещение в перспективу; катастрофизация; обвинение других.

2. Методика Шварца для изучения ценностей личности в адаптации Н.В. Карандашева [2], выявляющая типы ценностей: конформность; традиции; доброта; универсализм; самостоятельность; стимуляция; гедонизм; достижения; власть; безопасность. Для реализации целей исследования мы использовали вторую часть методики – «Профиль личности», позволяющую исследовать ценности личности на уровне социального поведения.

Результаты. Данные, полученные с помощью методики Н. Гарнефски, показывают, что наиболее часто студенты прибегают к такой стратегии когнитивной регуляции эмоций, как позитивный пересмотр. Данная стратегия позволяет рассматривать ситуацию с различных точек зрения, извлекать опыт и использовать его в дальнейшей жизни. Другими предпочитаемыми стратегиями являются помещение в перспективу и перефокусировка на планирование. В меньшей мере юношам и девушкам свойственно использование стратегии обвинения других.

Результаты, полученные по методике Ш. Шварца, свидетельствуют, что к приоритетным ценностям студентов относится гедонизм, самостоятельность, достижения и безопасность.

Для выявления связей стратегий когнитивной регуляции эмоций и типов ценностей у студентов нами проведен корреляционный анализ полученных данных по критерию Спирмена, так как распределение измеренных переменных в выборке отличалось от нормального.

Полученные данные о взаимосвязях показателей когнитивной регуляции эмоций с показателями типов ценностей у студентов представлены в таблице 1.

Результаты корреляционного анализа выявили отдельные значимые связи эффективных стратегий когнитивной регуляции эмоций с ценностями респондентов.

Так, стратегия регуляции эмоций «Позитивная перефокусировка» имеет прямую умеренную связь с такими типами ценностей, как «Доброта» ($r = 0,24$ при $p \leq 0,05$), «Стимуляция» ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$), «Достижения» ($r = 0,24$ при

$p \leq 0,05$), «Безопасность» ($r = 0,26$ при $p \leq 0,05$). Юноши и девушки, предпочитающие отстраняться от неприятного события путем мысленного обращения к приятным и радостным моментам жизни, ценят благополучие окружающих, для них важна как собственная стабильность, так и безопасность и стабильность других людей. Вместе с тем они стремятся к новизне и глубоким переживаниям, а также проявлению социальной компетентности.

Таблица 1. Достоверные связи между показателями когнитивной регуляции эмоций и показателями ценностей у студентов

Типы ценностей	Стратегии когнитивной регуляции эмоций (шкалы)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Конформность	0,41**							-0,24*	
Традиции		-0,30*				0,26*			
Доброта		0,24*		0,24*	0,23*	0,27*	0,27*		-0,45**
Универсализм		0,47**				0,31**			-0,33**
Самостоятельность	-0,26*								
Стимуляция				0,31**		0,26*	0,25*		
Гедонизм								0,33**	
Достижения				0,24*	0,41**				
Власть	-0,24*						-0,29*	-0,27*	
Безопасность				0,26*	0,23*				

Примечание: * - уровень значимости $p \leq 0,05$; ** - уровень значимости $p \leq 0,01$.

Обозначение: Шкала 1 – самообвинение, Шкала 2 – принятие, Шкала 3 – сосредоточение, Шкала 4 – позитивная перефокусировка, Шкала 5 – перефокусировка на планирование, Шкала 6 – позитивный пересмотр, Шкала 7 – помещение в перспективу, Шкала 8 – катастрофизация, Шкала 9 – обвинение других.

Просматривается прямая умеренная связь между стратегией когнитивной регуляции эмоций «Перефокусировка на планирование» и типами ценностей: «Доброта» ($r = 0,23$ при $p \leq 0,05$), «Достижения» ($r = 0,41$ при $p \leq 0,01$), «Безопасность» ($r = 0,23$ при $p \leq 0,05$). Молодые люди, прибегающие к обдумыванию средств и способов, позволяющих преодолеть негативное событие, стремятся к успеху и достижениям, предпочитают безопасность для себя и других, стабильность общества и взаимоотношений. Для них важно

благополучие людей, поэтому они характеризуются позитивным взаимодействием с окружающими.

Выявлены прямые умеренные связи между стратегией когнитивной регуляции эмоций «Позитивный пересмотр» и следующими ценностями: «Традиции» ($r = 0,26$ при $p \leq 0,05$), «Доброта» ($r = 0,27$ при $p \leq 0,05$), «Универсализм» ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$), «Стимуляция» ($r = 0,26$ при $p \leq 0,05$). Студенты, находящие положительные стороны в происходящих негативных событиях, демонстрируют доброжелательность в повседневном общении не только с близким окружением, но проявляют терпимость и понимание по отношению ко всем людям. Этот же способ когнитивной регуляции эмоций используют молодые люди, ценящие традиции, а также те, кто стремится к новизне и глубоким переживаниям.

Прямые умеренные связи обнаружены между стратегией когнитивной регуляции эмоций «Помещение в перспективу» и ценностями «Доброта» ($r = 0,27$ при $p \leq 0,05$), «Стимуляция» ($r = 0,25$ при $p \leq 0,05$) и обратная умеренная связь – с ценностью «Власть» ($r = - 0,29$ при $p \leq 0,05$). Студенты, склонные снижать исключительную значимость случившихся негативных событий путем сопоставления их с рядом других ситуаций, проявляют доброту и терпимость по отношению к окружающим, стремятся к новым впечатлениям и переживаниям. Не склонны прибегать к данной стратегии юноши и девушки, предпочитающие доминантную позицию во взаимодействии с окружающими.

Обратная умеренная связь отмечается между стратегией когнитивной регуляции эмоций «Принятие» и ценностью «Традиции» ($r = - 0,30$ при $p \leq 0,05$), а прямые умеренные связи – с ценностями «Доброта» ($r = 0,24$ при $p \leq 0,05$) и «Универсализм» ($r = 0,47$ при $p \leq 0,01$). Принятие и примирение со случившимся свойственно студентам, демонстрирующим понимание и терпимость во взаимодействии с людьми и окружающей средой. Однако данная стратегия не свойственна ребятам, ценящим традиционные способы поведения.

Отдельные значимые связи выявлены между деструктивными способами когнитивной регуляции эмоций (кроме стратегии «Сосредоточение») и типами ценностей у студентов педагогического университета.

Так, стратегия когнитивной регуляции эмоций «Самообвинение» имеет обратные умеренные связи с ценностью «Самостоятельность» ($r = - 0,26$ при $p \leq 0,05$), с ценностью «Власть» ($r = - 0,24$ при $p \leq 0,05$) и прямую умеренную связь с ценностью «Конформность» ($r = 0,41$ при $p \leq 0,01$). Молодые люди, стремящиеся к достижению социального статуса, доминированию над людьми, а также самостоятельно выбирающие способ мышления и действий, в трудных ситуациях не склонны полностью возлагать вину за случившееся на себя. Студенты, демонстрирующие социально ожидаемое и одобряемое поведение, напротив, в стрессовых ситуациях прибегают к стратегии самообвинения.

Стратегия когнитивной регуляции эмоций «Обвинение других» имеет обратную умеренную связь с такими ценностями, как «Доброта» ($r = - 0,45$ при $p \leq 0,01$) и «Универсализм» ($r = - 0,33$ при $p \leq 0,01$). Для студентов, не склонных возлагать ответственность за происходящие или уже случившиеся неприятные события на людей или окружающую среду, свойственно поведение, направленное на защиту и повышение благополучия всех людей и природы. В жизни их отличают понимание и терпимость.

Отмечены обратные умеренные связи стратегии когнитивной регуляции эмоций «Катастрофизация» с ценностями «Конформность» ($r = - 0,24$ при $p \leq 0,05$) и «Власть» ($r = - 0,27$ при $p \leq 0,05$), а также прямая умеренная связь с ценностью «Гедонизм» ($r = 0,33$ при $p \leq 0,01$). Юноши и девушки, поведение которых является социально ожидаемым, не склонны преувеличивать значение стрессового события и его последствий. И, напротив, молодые люди, ценящие комфорт и получение удовольствий, преувеличивают разрушительную силу негативных событий.

Заключение. В ходе исследования выявлено, что к предпочитаемым стратегиям когнитивной регуляции эмоций у студентов педагогического вуза

относятся позитивный пересмотр, помещение в перспективу и перефокусировка на планирование. Наименее используемой является стратегия обвинения других. Приоритетными ценностями студентов выступают гедонизм, самостоятельность, достижения и безопасность. Данные, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод о взаимосвязи стратегий когнитивной регуляции эмоций и ценностных ориентаций студентов педагогического университета. Так, эффективные стратегии имеют прямые связи с такими ценностями, как «Доброта», «Универсализм», «Стимуляция», «Безопасность». Для деструктивных стратегий характерны обратные связи с ценностями «Доброта», «Универсализм», «Самостоятельность», «Власть».

Результаты данного исследования могут быть использованы в проведении индивидуальных психологических консультаций и групповой работы со студентами.

Список литературы:

1. Антилогова Л. Н. Ценностные ориентации и нравственная активность будущего педагога // Ценностно-смысловые ориентиры деятельности педагога в условиях цифрового общества : монография / под общей редакцией Н.В. Чекалевой. Омск : федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Омский государственный педагогический университет". 2022. С. 7–18
2. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004. 70 с.
3. Ларионов П.М. Дисфункциональная когнитивная регуляция эмоций и тип поведения А как факторы риска психоэмоциональных нарушений // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2020. № 198. С. 140–154.
4. Лукашев А.И., Бычкова Е.А., Казлаукас Э., Крутолевич А.Н. Когнитивная регуляция эмоций и метакогнитивные убеждения во взаимосвязи с симптоматикой расстройства адаптации // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: субъект-субъектная коммуникация как фактор социализации индивида : материалы V Международной научной конференции, Минск, 23–24 октября 2020 года. Минск: Белорусский государственный университет, 2020. С. 151–156.
5. Писарева О.Л. Когнитивная регуляция эмоций // Актуальные психологические исследования. 2010. № 6. С. 64–68.

6. Первичко Е.А. Регуляция эмоций: клинико-психологический аспект. М.: Когито-центр, 2020. 363 с.

7. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. 203 с.

8. Extremera N. The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Problematic Smartphone Use: Comparison between Problematic and Non-Problematic Adolescent Users // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol 16(17). P. 43–51.

9. Garnefski N. Kraaij V., Spinhoven Ph. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems // Personality and Individual Differences. 2001. Vol. 30. P. 1311–1327.

10. Mahdi N. The Role of Impulsivity and Cognitive Emotion Regulation in the Tendency Toward Addiction in Male Students // Addictive Disorders & Their Treatment. 2021. V. 20. P. 278–287.

References:

1. Antilogova L. N. Cennostnye orientacii i npravstvennaja aktivnost' budushhego pedagoga // Cennostno-smyslovye orientiry dejatel'nosti pedagoga v uslovijah cifrovogo obshhestva : monografija / pod obshhej redakciej N.V. Chekalevoj. Omsk : federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego professional'nogo obrazovanija "Omskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet". 2022. P. 7–18

2. Karandashev V.N. Metodika Shvarca dlja izuchenija cennostej lichnosti: koncepcija i metodicheskoe rukovodstvo. SPb.: Rech', 2004. 70 p.

3. Larionov P.M. Disfunkcional'naja kognitivnaja reguljacija jemocij i tip povedenija A kak faktory riska psihojemocional'nyh narushenij // Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena. 2020. No 198. P. 140-154.

4. Lukashov A.I., Bychkova E.A., Kazlauskas J., Krutolevich A.N. Kognitivnaja reguljacija jemocij i metakognitivnye ubezhdenija vo vzaimosvjazi s simptomatikoju rasstrojstva adaptacii // Psihosocial'naja adaptacija v transformirujushhemsja obshhestve: sub#ekt-sub#ektnaja kommunikacija kak faktor socializacii individa : materialy V Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, Minsk, 23–24 oktjabrja 2020 goda. Minsk: Belorusskij gosudarstvennyj universitet, 2020. P. 151–156.

5. Pisareva O.L. Kognitivnaja reguljacija jemocij // Aktual'nye psihologicheskie issledovanija. 2010. No 6. P. 64–68.

6. Pervichko E.A. Reguljacija jemocij: kliniko-psihologicheskij aspekt. Moskva: Kogito-centr, 2020. 363 p.

7. Janickij M.S. Cennostnye orientacii lichnosti kak dinamicheskaja sistema. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. 203 p.

8. Extremera N. The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Problematic Smartphone Use: Comparison between Problematic and Non-Problematic Adolescent Users // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol 16(17). P. 43–51.

9. Garnefski N. Kraaij V., Spinhoven Ph. Negative life events, cognitive emotionregulation and emotional problems // Personality and Individual Differences. 2001. Vol. 30. P. 1311–1327.

10. Mahdi N. The Role of Impulsivity and Cognitive Emotion Regulation in the Tendency Toward Addiction in Male Students // Addictive Disorders & Their Treatment. 2021. V. 20. P. 278–287.