

**Сравнительный анализ владения приемами саморегуляции курсантов  
экономического и юридического факультетов**

**Научный руководитель – Черемисова Ирина Валерьяновна**

*Зайцева Виктория Эдуардовна*

*Студент (специалист)*

Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань,  
Россия

*E-mail: zaytseva.viktoria29@yandex.ru*

Проблему саморегуляции эмоциональных состояний специалисты относят к числу наиболее актуальных на современном этапе развития психологической науки и практики. Это обусловлено возрастанием уровня стресса в современном обществе. Значимость исследований эмоциональных состояний для психологической науки обуславливается тем, что эмоции включены во все психологические процессы и состояния человека [2].

Теоретический анализ научных трудов отечественных и зарубежных ученых по проблеме саморегуляции эмоциональных состояний позволил сделать выводы о том, что эмоции возникают под воздействием какого-либо раздражителя, а их появление является проявлением механизмов адаптации человека и регуляции его поведения. Ученые склоняются к двойственной природе эмоций. Во-первых, это субъективные факторы, к которым относятся различные психические явления, во-вторых, эмоции определяются и физиологическими особенностями человека [1].

Существует большое разнообразие приемов саморегуляции направленных на поддержание и улучшение эмоциональных состояний. Каждый человек может сам, в зависимости от своего психологического и физического состояния, выбирать экспериментальным путем подходящие для него приемы и осознанно управлять своим психоэмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях.

К. Э. Изард выделяет три метода устранения нежелательного эмоционального состояния: регуляция посредством другой эмоции; когнитивная регуляция; моторная регуляция [3]. По мнению И. Ю. Митевой, существует связь между негативными эмоциональными состояниями человека и напряжением мышечной системы. Так в практику вошла технология прогрессирующей мышечной релаксации, способствующая снятию стресса, а также физического и психического напряжения. Для снятия стрессовых факторов И. Сарвир предлагает использовать свои внутренние ресурсы: дыхание, релаксацию, смену обстановки, расслабление и отвлечение, музыку, арифметику, общение, рисование [2,4].

Проблема саморегуляции эмоциональных состояний является чрезвычайно важной для курсантов, ведь выстоять в стрессовых ситуациях можно лишь владея собой и своими психическим и физическим состояниями. В связи с этим необходимо иметь ясное представление об уровне развитости саморегуляции курсантов, что позволит более широко и эффективно проводить психологическую работу.

Цель исследования: оценка уровня развитости саморегуляции у курсантов юридической и экономической специальностей.

В качестве гипотезы исследования выступало предположение о том, что показатели по уровню развитости саморегуляции у курсантов юридической специальности будут выше, чем у курсантов экономической специальности.

Респондентами исследования являлись 32 курсанта Академии ФСИИ России города - Рязань, обучающиеся на двух различных между собой специальностях (юридическая и экономическая).

Для проведения эмпирического исследования были использованы: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой и тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

В результате тестирования респондентов на определение уровня развитости саморегуляции по опроснику «Исследование волевой саморегуляции» было выявлено, что 40% курсантов юридической специальности и 47% курсантов экономической специальности имеют низкий уровень развитости саморегуляции, 60% курсантов юридической специальности и 53% курсантов экономической специальности имеют высокий уровень развитости саморегуляции.

В результате тестирования респондентов на определение уровня развитости саморегуляции по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой, было выявлено, что у 53% курсантов юридической специальности и у 65% курсантов экономической специальности низкие показатели по данной шкале, у 47% курсантов юридической специальности и у 35% курсантов экономической специальности были выявлены средние показатели по данной шкале, высокие показатели выявлены не были.

Для наглядного сравнения общего уровня развитости саморегуляции между двумя группами курсантов различных специальностей в работе была использована программа SPSS Statistics, с помощью функции «анализ двух независимых выборок». Результаты опросников А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», а также «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой, по критерию Манна-Уитни, показали, что между двумя группами курсантов статистически значимых различий в показателях не имеется. Обе специальности показали низкий уровень развитости саморегуляции.

Анализ результатов исследования позволил сделать вывод о необходимости разработки программы психологического сопровождения для развития способности к саморегуляции, расширения репертуара приемов саморегуляции у курсантов экономической и юридической специальности. Высокий уровень владения разнообразными приемами саморегуляции поможет курсантам сохранять и укреплять свое психологическое здоровье, быть более эффективными в учебе и в дальнейшем в профессиональной деятельности.

### Источники и литература

- 1) Котова И.Б., Канаркевич О.С., Березина Н.Н., Березин А.Ф. Основы психологии. – Ростов н /Д: Феникс, 2002. - 448 с.
- 2) Митева И.Ю. Курс управления стрессом. Москва: ИКЦ «МарТ», 2004 –288 с.
- 3) Изард К.Э. Психология эмоций/Перев. с англ. — СПб: Издательство «Питер», 2000 – 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»)
- 4) Сарвир И. Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга. – М.: Эксмо, 2006 – 320 с.