

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему **РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ РАБОТНИКОВ КОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Студент

О. А. Станкевич

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.псх.н., доцент В. В. Пантелеева

руководитель

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические особенности психологической саморегуляции работников коммерческой организации	8
1.1 Основные теоретические подходы исследования саморегуляции в отечественной и зарубежной психологической науке	8
1.2 Подходы к обучению навыкам психологической саморегуляции работников коммерческой организации	30
Глава 2 Разработка и апробация программы психологической саморегуляции работников коммерческой организации	52
2.1 Методика и организация проведения констатирующего этапа исследования	52
2.2 Анализ уровня развития навыков саморегуляции работников коммерческой организации	55
2.3 Разработка программы психологической саморегуляции работников коммерческой организации	68
2.4 Результаты апробации программы психологической саморегуляции работников коммерческой организации	81
Заключение	94
Список используемой литературы и используемых источников	96

Введение

Актуальность исследования. Проблема неблагоприятных функциональных состояний личности в труде является актуальной для современного общества в связи с высокой стрессогенностью жизнедеятельности человека, интенсификацией социальных процессов. Поэтому одной из важных задач практической психологии является изучение индивидуальных особенностей, которые позволили бы субъекту труда сохранять надежность своего труда и противостоять негативным психическим состояниям, в том числе и профессиональному выгоранию. Существует множество подходов к определению выгорания и его преодолению: системный, экзистенциальный, метасистемный, субъектно-деятельностный, ресурсный и т. д.

Работая, работники коммерческой организации склонны игнорировать накапливаемые напряжения и усталость. Работнику нужно уметь не только восполнять свои ресурсы, но и мудро растрачивать их в течение рабочего времени. Для этого и необходимо иметь представление о природе стресса и способах регулирования своей деятельности. Необходимость саморегуляции возникает также и тогда, когда работник сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов.

Степень научной разработанности проблемы. Научные исследования А. О. Прохорова, С. И. Хохлова, А. И. Чебыкина свидетельствуют о том, что значительная часть работников не владеет способами саморегуляции. Поэтому так важно, по мнению Р. С. Буре, Н. А. Коротковой, Н. Я. Михайленко, Т. В. Фуряевой и других ученых, обогащать знания о способах саморегуляции, развивать умение регулировать свое состояние.

Цель исследования: разработать и апробировать программу развития психологической саморегуляции работников коммерческой организации.

Объект исследования – саморегуляция функциональных состояний.

Предметом исследования – разработка и апробация программы развития психологической саморегуляции работников коммерческой организации.

Гипотеза исследования:

1. Уровень саморегуляции тесно взаимосвязан с уровнем профессионального выгорания в качестве неблагоприятного функционального состояния и видоизменяется в соответствии с возрастом и рабочим стажем.

2. Разработанная программа позволяет повысить уровень саморегуляции функциональных состояний работников коммерческой организации и снизить уровень неблагоприятных функциональных состояний благодаря:

- расширению знания участника тренинговой программы о собственной личности, развитие умение осознавать свои потребности, анализировать и оценивать собственное поведение;
- обучению участника тренинга приемам отреагирования негативных эмоций как условия регулирования эмоционального состояния;
- обучению участника тренинга знаниям об альтернативных способах поведения, обучить приемам, позволяющим осуществлять внутренний самоконтроль и сдерживать негативные импульсы в ситуации, которая порождает психоэмоциональное напряжение.

Задачи исследования:

1. Провести анализ специфики основных подходов к саморегуляции;
2. Рассмотреть подходы к обучению навыкам психологической саморегуляции;
3. Разработать программу психологической саморегуляции работников коммерческой организации;
4. Апробировать программу психологической саморегуляции работников коммерческой организации.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- принцип развития, рассматриваемый в качестве инструментального принципа в методологии изучения личности (К. А. Абульханова-Славская, Г. В. Акопов, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова);
- положения отечественных и зарубежных концепций осознанной саморегуляции различных видов и форм произвольной активности человека (А. О. Конопкин, А. Маслоу, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий, К. Роджерс, Э. Фромм);
- концепции деятельности и личности работника (Ф. Н. Гоноболин, В. А. Крутецкий, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, В. А. Сластенин).

В процессе исследования использовались следующие **методы и методики**.

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
2. Констатирующий эксперимент с использованием следующих психодиагностических методик:

- опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой;
- Методика «Способность к самоуправлению» (тест ССУ) Н. М. Пейсахова;
- «Опросник самоорганизации деятельности» Е. Ю. Мандрикова;
- методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач и С. Джексон;
- методика «Определение психического выгорания» А. А. Рукавишникова.

Экспериментальная база исследования. Исследование проходило на базе производственной коммерческой организации, занимающейся обработкой металлических изделий. В исследовании приняли участие 35 человек.

Научная новизна исследования: была определена структура профессионального выгорания и саморегуляции, выявлены отличия у работников коммерческой организации.

Теоретическая значимость исследования: проблема развития психологической саморегуляции работников коммерческой организации имеет достаточно высокую теоретическую и практическую значимость, в виду того, что современных исследований на данную тему небольшое количество. Чаще всего современные исследователи концентрируются на изучении саморегуляции. Практически нет исследований, которые бы показывали эффективность реализации программ по развитию психологической саморегуляции работников коммерческой организации.

Практическая значимость исследования: разработанная в рамках данного исследования психолого-педагогическая развивающая программа практических занятий опробована на эффективность и в будущем может быть рекомендована для реализации в коммерческих организациях.

Надежность и достоверность полученных результатов обеспечивалась теоретической и методологической обоснованностью исследования, большим объемом и репрезентативностью выборки испытуемых, а также применением статистических методов обработки данных. Математическая обработка данных осуществлялась с применением статистического программного пакета SPSS 11.5. for Windows.

Положения, выносимые на защиту.

1. Саморегуляция – это способность действовать в ваших долгосрочных интересах и в соответствии с вашими глубочайшими ценностями. Саморегуляция присутствует в деятельности функциональной системы, а также поддерживает ее целостность, переформируя конструкцию составляющих на инвариантное достижение результата, несмотря на затратность по ресурсам для индивида.

2. Индивид, достигший высоких ступеней в осознанной саморегуляции деятельности, способен усвоить новые знания и компетенции, реализуя себя в ранее не известной деятельности, если успешно мотивирован и располагает специальными способностями.

3. Варианты саморегуляции подбираются в зависимости от плоскости, урегулировать которую должен индивид, а основными направлениями саморегуляторного воздействия являются коррекция, мотивация или волевые методы (последние реализуются в формате самовнушения, самоисповеди, самоприказа).

4. Уровень саморегуляции взаимосвязан с уровнем профессионального выгорания в качестве неблагоприятного функционального состояния и видоизменяется в соответствии с возрастом и рабочим стажем.

5. Программа, направленная на расширение знания участника тренинговой программы о собственной личности, развить умение осознавать свои потребности, анализировать и оценивать собственное поведение, обучению участника тренинга знаниям об альтернативных способах поведения позволяет повысить уровень саморегуляции функциональных состояний работников коммерческой организации и снизить уровень неблагоприятных функциональных состояний.

Структура магистерской диссертации соответствует логике исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка (105 источников). Работа содержит 23 таблицы, 2 рисунка. Основной текст работы изложен на 103 страницах.

Глава 1 Теоретические особенности психологической саморегуляции работников коммерческой организации

1.1 Основные теоретические подходы исследования саморегуляции в отечественной и зарубежной психологической науке

Психика человека – это тонкая организация, которая при отсутствии надлежащей работы и определенных знаний, ломается и приводит в неисправность практически все сферы жизни и деятельности человека.

В жизни каждого человека, так или иначе, происходят события, которые травмируют психику и расшатывают его эмоциональное состояние. Все эти ситуации вызывают деструктивные, негативные чувства: гнев, печаль, тревога, беспокойство, страх, чувство вины.

В отдельных случаях человек с ними справляется сам, применяя различные способы и техники: дыхательные практики, медитации, отвлечение внимания на другие важные объекты, фокусировка на положительных мыслях. Иногда просто поговорив с близким человеком, индивид снимает свою тревожность и тем самым достигает состояния успокоения.

Но если человек не может справиться самостоятельно, то требуется качественная помощь специалиста. Важно не пренебрегать помощью, когда дискомфорт, причиняемый эмоциями, носит длительный характер и ситуация требует неотложного разрешения.

Когда человек испытывает длительные напряжения, у него возникает нервное расстройство, на почве которого он становится возбужденным, нервным, раздражительным. Для такого состояния характерны также снижение умственной активности и работоспособности [13].

Когда человек не может справиться со своим внутренним психологическим состоянием, весь его организм выходит из строя. Он

становится неспособным решать обычные жизненные задачи, вплоть до того, чтобы ходить на работу и выполнять свои должностные обязанности.

Такие расстройства вызывают диссонанс во всех сферах жизни и деятельности: в семье, на работе, в общении и взаимодействии с другими людьми. Сильные внутренние переживания отражаются на здоровье человека, становясь причиной психосоматических расстройств.

Научно подтвержденные исследования доктора Хамера в области Новой Германской Медицины, показывают Коэффициент корреляции психического состояния человека с его болезнями, проявляющимися на физическом плане.

Таким образом, головные боли и мигрень возникают после сильного психоэмоционального перенапряжения и умственных нагрузок. Болезни, связанные с дыхательными путями, возникают после пережитого испуга, шока. Болезни опорно-двигательного аппарата связаны с самообесцениванием и потерей жизненных ориентиров.

Старение человека возникает вследствие чувства собственной ненужности, бесполезности, ощущения себя лишним в мире.

Все эти установки и негативные эмоции являются разрушительными для любого человека и с ними необходимо работать [42].

Бывают такие ситуации, когда человеку нужна быстрая помощь. Здесь требуется мобилизация всех ресурсов, сил, знаний и накопленного жизненного опыта. В тех случаях, когда человеком переживаются личные потери, драмы, тяжелые кризисные моменты, человеку нужна помощь специалиста, хорошо владеющего собой и своими эмоциями, для полноценного сопровождения человека, вплоть до нормализации его психического состояния.

Каждое переживание необходимо качественно прорабатывать на уровне психики. Для проработки своих внутренних переживаний, каждый индивид использует свой собственный метод, позволяющий быстро гармонизировать внутреннее состояние.

Для стабилизации внутреннего психологического состояния применяют различные техники самопомощи, такие как трансформация негативных мыслей в позитивные, то есть нахождение в отрицательно воспринимаемых субъектах или событиях положительные моменты.

Для более глубокой проработки применяются техники НЛП, гипноза и транзактного анализа. Выявление соответствующих травматичных ситуаций и причин, спровоцировавших их, позволяет быстро и эффективно проработать их.

В крайних случаях это применение препаратов, нейролептиков, восстанавливающих состояние на психофизическом уровне.

Каждому человеку нужен свой подход. Метод, который идеально подошел одному человеку, может быть совсем неприменим к другому. Поэтому подбор методики осуществляется в зависимости от характера человека, от исходных данных, от конкретной ситуации каждого индивида. Таким образом, каждому человеку в решении его проблемы требуется индивидуальный личностный подход.

Достижение состояния покоя и гармонии необходимо для обеспечения полноценной жизнедеятельности человека.

Социокультурные, экономические, экологические, этнические, идеологические и политические факторы усилены в проникновении в мир, полный глобализации, благодаря чему проблемы саморегуляции максимально обострены. По этой причине нет никаких сомнений в том, что кросс-культурное исследование очень актуально. Внутренности такого понятия, как саморегуляция, не изучены доскональным образом.

Однако в России и за рубежом изучение составляющих и проявлений данного социального конструкта не сходит с повестки дня научных сообществ. Достижением российских ученых однозначно стала генерация облика понятия «саморегуляция» не как отвлеченного от социума абстрактного понятия, близкого к сугубо физиологическим началам, а как социально-психологической дефиниции.

На латыни термин «саморегуляция» (regulare) обозначал действия по наведению порядка. Сегодня определение приобрело характер фундаментального, так как включено в разнообразные исследовательские проекты в различных сферах антропоцентричных научных изысканий [21].

В данном исследовании автор ставит цель, которая ограничена аналитическим обзором ключевых моментов, проявляющихся при работе по изучению дефиниции «саморегуляция», раскрывая сущность видения концепта в трудах апологетов-теоретиков. Задача может решаться эффективно, если исследователь развернет работу междисциплинарно, погрузившись в ретроспективу поднятого вопроса. База данных, собранных из теоретических источников и проблемного поля современных реалий, актуальна для формирования гипотезы и ее обоснования сути феномена как уникального психологического продукта и его структурного остова.

Изыскания онтологии как отрасли научного знания преподносят саморегуляцию согласно диапазону отражения, проявляющегося в стадии опережения. Это связано с тем, что регуляторно и организационно деяния индивида проявляют себя как аспекты сознательного в волевом воплощении, из-за чего личность, выполняющая запланированное и запрограммированное действие, абсолютно произвольна в намерениях.

Говоря о мире внутри человека и подразумевая психику, понимают отражение не только его окружения, но еще и создание новой картины вокруг себя, то есть модель будущего потребного типа.

В науке биологии явление саморегуляции выступает в качестве свойства системы разнообразных уровней:

- сохранение внутренней стабильности из-за скоординированных реакций, которые компенсируются влиянием условий вокруг, которые постоянно меняются;
- создание условий, обеспечивающих равновесие каждого компонента совместной деятельности, из которой вырастает феномен поведения

как таковой, а также дефиниции и мира, в котором существует саморегулирующаяся сущность.

Рассматривая понятие как процесс, отметим, что саморегуляцию ученые характеризуют как работа разно-уровневых систем, целесообразная и рациональная, структурно и функционально не однотипная. Биологическое равновесие удерживается за счет саморегуляции как звена, функции которого позволяют упорядочить работу организационных плоскостей, упорядочивая процессы жизнедеятельности животного мира и человеческого существа.

В монографии П. К. Анохина раскрыта работа замкнутого рефлекторного цикла, исходя из которого вопросы о поведении с четкой выраженной саморегулирующейся доминантой [2].

Андреа Белл из GoodTherapy.org дает прямое определение саморегуляции: это «контроль (над собой) самим собой» [цит. по 1].

Самоконтроль может использоваться широким кругом организмов и организаций, но для наших целей мы сосредоточимся на психологической концепции саморегуляции. Белл также отмечает: «Тот, кто обладает хорошей эмоциональной саморегуляцией, может держать свои эмоции под контролем. Они могут сопротивляться импульсивному поведению, которое может ухудшить их положение, и могут поднять себе настроение, когда им плохо. У них есть гибкий диапазон эмоциональных и поведенческих реакций, которые хорошо соответствуют требованиям их среды» [цит. по 1].

Цель большинства видов терапии – улучшить способность человека к саморегулированию и обрести (или восстановить) чувство контроля над своим поведением и жизнью. Психологи могут иметь в виду одну из двух вещей, когда они используют термин «саморегуляция»: поведенческая саморегуляция или эмоциональная саморегуляция.

Поведенческая саморегуляция – это «способность действовать в ваших долгосрочных интересах и в соответствии с вашими глубочайшими ценностями» [99]. Это то, что позволяет нам чувствовать одно, а действовать иначе.

С другой стороны, эмоциональная саморегуляция включает в себя контроль или, по крайней мере, влияние на свои эмоции.

Теория саморегуляции (СТО) просто описывает процесс и компоненты, участвующие в процессе, когда мы решаем, что думать, чувствовать, говорить и делать. Это особенно важно в контексте выбора здорового образа жизни, когда у нас есть сильное желание сделать противоположное (например, воздержаться от целой пиццы только потому, что она приятна на вкус). По словам современного эксперта SRT Роя Баумейстера, здесь задействованы четыре компонента.

Мониторинг ситуаций и мыслей, предшествующих нарушению стандартов.

Сила воли, позволяющая своей внутренней силе контролировать побуждения.

Эти четыре компонента взаимодействуют и определяют нашу деятельность по саморегулированию в любой момент. Согласно SRT, наше поведение определяется нашими личными стандартами хорошего поведения, нашей мотивацией соответствовать этим стандартам, степенью, в которой мы сознательно осознаем наши обстоятельства и свои действия, и степенью нашей силы воли, чтобы противостоять искушениям и выбирать лучший путь.

По словам Альберта Бандуры, эксперта по самоэффективности и ведущего исследователя СТО, саморегуляция – это постоянно активный процесс, в котором мы можем реализовать следующие процессы.

Контролировать собственное поведение, влияние на наше поведение и последствия нашего поведения;

Оценивать наше поведение в соответствии с нашими личными стандартами и более широкими, более контекстными стандартами;

Реагировать на собственное поведение (то есть на то, что мы думаем и как мы относимся к нашему поведению).

Бандура также отмечает, что самоэффективность играет важную роль в этом процессе, оказывая влияние на наши мысли, чувства, мотивацию и действия.

Быстрый мысленный эксперимент может показать важность самоэффективности.

Представьте себе двух людей, которые очень заинтересованы в похудении. Они оба активно следят за приемом пищи и упражнениями, и у них есть конкретные измеримые цели, которые они поставили перед собой. Один из них обладает высокой самоэффективностью и считает, что сможет похудеть, если приложит для этого усилия. Другой имеет низкую самоэффективность и чувствует, что не может придерживаться предписанного плана похудения.

Мы можем с достаточной уверенностью сказать, что мужчина с более высокой самоэффективностью, вероятно, будет более эффективным, даже если оба мужчины начнут с одних и тех же стандартов, мотивации, контроля и силы воли. Барри Циммерман, еще один известный исследователь СТО, выдвинул свою собственную теорию, основанную на саморегулировании: теорию саморегулируемого обучения.

Саморегулируемое обучение (SRL) относится к процессу, в котором учащийся принимает на себя ответственность за собственное обучение и прилагает усилия для достижения академических успехов.

Этот процесс происходит в три этапа.

Планирование: учащийся планирует свою задачу, ставит цели, намечает стратегии решения задачи и / или составляет график выполнения задачи.

Мониторинг: на этом этапе ученик претворяет в жизнь свои планы и внимательно следит за своей успеваемостью и своим опытом применения выбранных методов.

Размышление: наконец после того, как задача выполнена и получены результаты, студентка размышляет о том, насколько хорошо она справилась и почему она выполнила именно так.

Когда учащиеся проявляют инициативу и регулируют свое обучение, они получают более глубокое понимание того, как они учатся, что лучше всего подходит для них, и, в конечном итоге, достигают более высокого уровня. Это улучшение проистекает из множества возможностей учиться на каждом этапе.

На этапе планирования студенты имеют возможность поработать над своей самооценкой и узнать, как выбрать лучшие стратегии для достижения успеха.

На этапе мониторинга учащиеся получают опыт реализации выбранных ими стратегий и внесения корректировок в свои планы в реальном времени по мере необходимости.

На этапе размышления учащиеся синтезируют все, что они узнали, и размышляют о своем опыте, узнавая, что работает для них, а что следует изменить или заменить новой стратегией.

Саморегуляция присутствует в деятельности функциональной системы, а также поддерживает ее целостность, переформируя конструкцию составляющих на инвариантное достижение результата, несмотря на затратность по ресурсам для индивида. В данной системе целостный характер сохраняет информационный обмен, который связывает периферические и центральные звенья. Примечательно, что работа мозга видится в новом свете через нейрофизиологический феномен обратной афферентной связи более достоверной и эффективной на практике, чем гипотетические предположения о феномене современных кибернетиков.

Физиолог Н. А. Бернштейн, формулируя концепт саморегуляции для процессов жизнедеятельности, не предполагал, что эта идея успешно впишется в отрасль, где генерируются функциональные системы [5].

Саморегуляция осуществляется на базе ретикулярной формации, являющейся активатором головного мозга и тех его центров, отвечающих за проявления внимания и бодрости. Сошлемся на учение И. М. Сеченова, аргументирующего тот факт, что личностью руководит стремление прочувствовать мир, мотивируя и нацеливая к действию, тогда как движение порождается испытанным воздействием [17].

В настоящее время отрасль психологии как таковая и сфера формирования целей рассматривается как серьезная плоскость, насыщенная массой практико-теоретических проблем, включая разнообразие структурного построения и приоритета словесного импульса и речи для генерации целевых ориентиров.

Отслеживая междисциплинарные связи, формируется фундаментальное представление о достижениях ученых, изучивших концепт саморегуляции и закономерности его психологического развития. Цитируя осмысленные работы О. А. Конопкина и В. И. Моросановой [16], укажем на саморегуляцию как на совокупность необходимых характеристик психологического и структурно-функционального типа для разнообразной деятельности.

Позиция О. А. Конопкина приводит аргументы в пользу эффективности исследования природы саморегуляции исключительно системно, из-за чего отрицается логика чрезмерно упрощающего кибернетического редукционизма, равно как и учитывается психологически калейдоскопичная структура как фактор, из-за которого психика и ее проявления изучаются вне системы [15].

Самостоятельное регулирование деятельности человека – это система, наделенная теми или иными качествами, вроде структурности, иерархичности, целостности и взаимной связи со средой. Рассматривается она в качестве особого формата действий, исполняя которые человек демонстрирует взаимозависимость осознанных поступков от сформированных в личностной структуре атрибутов и свойств.

Применяя системность научного подхода, саморегуляция определенного индивида отражает множество регуляторных составляющих, освоенных и воплощенных личностью. Целостное начало характеризует объект саморегуляции как единый и комплексный, нуждающийся в комплексном изучении, а также в структурировании. Сегодня исследователи пришли к мнению, что феномен саморегуляции проявляет свойства процесса, а его организатором является центральная нервная система, структурируя его строение и функции с уникальными закономерностями.

Определение эффективному саморегулированию дают функциональная структура с наличием всего необходимого и достаточной уровень того, насколько сформирован каждый функциональный компонент. Если рассматривать психическую самостоятельную регуляцию в качестве собственного регуляторного процесса, это некое решение неопределенности в плане информации. Конопкин позиционирует психическую саморегуляцию как максимально доступный регуляторный уровень, на котором проявляют себя биологические системы, управляя поведением, а закономерности саморегуляции позволяют характеризовать особенности разнообразных феноменов (активность, деятельность, поступки, основания) [16].

Также Конопкин выделил много важного: регуляторными функциями он назвал такие понятия, как контроль, программирование и планирование. Умения в плане ума и различные операции – это средства психического типа, которые осуществляют разные регуляторные функции. Понятия образа Я и самооценки выступили в качестве особого источника данных, применение которого обоснованно в процессе регуляторных операций. Активаторы и стимуляторы саморегуляции имеют природу условий, носящих характер эмоций или мотиваций.

Говоря о подконтрольной сознанию саморегуляции, следует понимать участие личности во внутренних процессах, строя, поддерживая, инициируя и управляя деятельностью вне зависимости от формата при условии ее произвольности.

Ключевое понятие индивидуального стилевого подхода – это, соответственно, стилистика такого понятия, как «саморегуляция». Собственный стиль активности и индивидуальная стилистика саморегуляции имеют прочную связь между собой. Основываясь на мнении Моросановой, предмет психологии данного понятия – это психические процессы интегративного типа, благодаря которым человек в собственных действиях приобретает самостоятельность, организуя действия как целостные и индивидуальные.

Саморегуляцию отличает уникальная стилистика, основанная на разнообразии процессов регуляторного формата, будь это оценка результатов, программирование или составление плана.

Процесс саморегуляции выступает возможностью привести в актуальное состояние резервы внутри человека. Основные компоненты концепции по регулированию состояний – это выбранный осознанно образ нужного состояния, приведенная в актуальное состояние нужная мотивация, рефлексия того состояния, которое переживается сейчас, а также использование средств, которые регулируют психику.

Прохоров также говорит об особенностях как гендерных методов по самостоятельной регуляции, так и возрастных, а также о том, на каком уровне находится эмоциональная регуляция, какая ориентация на состояние или же осуществление действия.

Если рассматривать со стороны системной деятельной концепции психическую самостоятельную регуляцию психического и физиологического состояния, процесс психической самостоятельной регуляции показывает себя как система и деятельность, относящаяся к сфере психического.

В монографии исследователя Л. Г. Дикой упоминается немало аргументов, ратующих за уникальность переформатирования, которому подвергается психическая саморегуляция, обретая атрибут системности, когда интегрируются черты личности, ее профессиональная этика и

достаточно экстремальный формат условий. Сюда можно отнести много чего: личный вид деятельности, а также свойство человека по системе [6].

Основные составляющие подобного концепции – это структура самостоятельного регулирования иерархической разновидности, взаимное действие механизмов в системе, что относится к самостоятельную регулированию как произвольно, так и непроизвольно, а также это конкретная активность и личностные этапы по созданию субъекта деятельности. Такая триада о личности, состоянии и деятельности показывает личностный принцип, по этой причине уровень личности является неким детерминантом, который образуется в системе. Состояние функционального типа – это полученный результат от взаимодействия между системами данной триады.

Насколько эффективна же самостоятельная регуляция, показывается с помощью уровня взаимодействия в системе разных компонентов. Насколько доминантны в саморегуляции воля, непроизвольное или произвольное начало, эмоции, свойственные личности и ее психофизиологической оболочке, определяют из того, какие персонализированные и индивидуализированные черты проявляет функциональный тип.

Авторы Л. П. Басов, В. А. Иванников [27], Т. П. Шульга [48], А. В. Быков, Т. О. Куль рассмотрели саморегуляционный механизм личности в свете волевого фактора, которым личность формирует поведение.

Исследование В. А. Иванникова делает акценты на том, что личностное начало, применяя волевые аспекты регуляции, формирует побуждающий смысл, если мотивы для активности личности недостаточны, как для старта, так и для финиша деятельности. Волевой импульс носит характер определяющего для личности, которая встретила трудности, осуществляя деятельность.

Акмеологические аспекты позволяют позиционировать саморегуляцию как решение для личности, нужда которой состоит в возможности координировать сферу психического, компенсируя недостающие и

оптимизирующей базовые свойства личности, согласуя психические процессы по скорости течения, вектору и динамике с запросами деятельностной среды, уникальной по пространственно-временным координатам.

Функции саморегуляции являются актуальными инструментами для стабилизации психической сферы как устойчивой и стабилизированной цельной системы, не подвергающейся деструкции извне, равно как и позволяющие подчинить активность по содержательному и структурному ракурсу, ориентируясь на личностные целевые приоритеты.

В саморегуляции преобладают психодинамические атрибуты (стойкость в эмоциональной сфере, возможность противостоять стрессам), но могут доминировать содержательно-смысловые аспекты (противостояние среде, влияющей ситуативно, неожиданному импульсивному порыву, умение доказать собственное мнение) или волевые императивы.

Намерение углубить аналитический обзор проблемы вынуждает детализировать феномен «саморегуляция», принимая во внимание идеи восточной философской мысли. Эти течения предполагают, что только экзистенциальная основа позволяет личности трансцендировать проблемы, покинуть плоскость эгоконфликтов, постичь человеческий опыт.

Мудрецы Востока создали такое мировоззрение, в котором ударение ставится на значимости индивидуализации постижения знания для личности динамичной и органически целостной. Осмысление восточной психологией термина «саморегуляция» привело к представлению феномена как итога длительного и упорного созерцания и медитаций [22].

Однако саморегуляцию на Востоке также представляют также как фундаментальный атрибут темперамента. Авторы Р. Хонг, М. Тан, В. Чанг [53] ведут речь о саморегуляции как о процессе, позволяющем личности сопоставить альтернативы идеальных для субъекта результатов с инструментарием, применение которого приведет к успеху.

Наиболее адекватно личность регулирует собственные действия, разворачивая саморегуляцию в динамических и оценочных способах, уравновешенных и априори независимых.

Если индивид способен приступить к действиям и продолжать их, руководствуясь определенной целью, изменяя арсенал инструментов и процессов, не отвлекаясь на второстепенное и преодолевая барьеры, его саморегуляция основана на динамическом подходе. Сопоставляя в действии или перед его началом ориентир и реальную ситуацию, личность обращается к саморегуляции через оценочный способ [16].

Полагаем, что огромный научный интерес и прикладное значение обретают в современном мире способы, которыми личность саморегулируется, находясь в состоянии персонального благополучия, депрессивного расстройства или дефицита самоуважения.

Как известно, оценочная доминанта и динамический дефицит в саморегуляции приводят к депрессии, так как субъект, самооценивая себя критически, акцентируется на недостатках, из-за чего тормозит с решением о том, какие действия наиболее адекватно оценивает внимание к собственным дефицитам, что препятствует осуществлению действий по преодолению ситуации.

Описание и характеристика отличительных признаков саморегуляции человека – предмет для детального изучения дифференциальной психофизиологии.

Саморегуляция активности – самая общая и одна из ключевых функций целостной психической деятельности индивида, гармоничным и естественным образом объединяющая в одно целое все ее разнообразные и многочисленные стороны, возможности, уровни и тому подобное.

Такое понимание предполагает, что проблема психической саморегуляции предстает одной из самых масштабных и наиболее общих проблем общей психологии. Ее изучение позволяет понять и объяснить многие важные закономерности формирования и реализации человеком

своей осознанной активности в тех многочисленных формах, которые она способна принимать (поступок, коммуникация и так далее).

За этим пониманием открываются широкие горизонты практического позитивного опыта применения полученных знаний – например, становится возможным выяснить, что именно нужно для гармоничного психического развития человека, появляется возможность определить, какими индивидуальными и типическими особенностями обладают разные люди. Все это существенно помогает в решении множества непростых практических и прикладных задач [5].

Исследование построения и логики взаимосвязей ключевых задач изучения психической саморегуляции позволяет предположить, что главной базовой задачей в данном случае остается анализ закономерностей процессов и создание на основе этого общей описательной модели, максимально корректно и при этом по возможности полно описывающей всю структуру процессов осознанной регуляции, которая одинакова для различных видов и форм активности индивида [13].

Такая теоретическая, концептуальная основа просто необходима для наполнения практическим смыслом и содержанием само понятие «процесс саморегуляции». К сожалению, изучение саморегуляции часто сводится всего лишь к фиксации большей или меньшей зависимости действий, поведения индивида от тех или иных факторов.

Следующие после этого реакции в виде изменения деятельности (поведения) в таких случаях напрямую связывают с тем фактором, который появился в исследуемой ситуации, и попутно наделяют его значением самого механизма саморегуляции. В итоге саморегуляция как процесс попросту пропадает, а фактор, который был зафиксирован, больше не оценивается с точки зрения своей реальной роли и значения в тех событиях, которые подвергаются анализу.

Процесс контроля и оценки результатов, которые получены в конце. Наличие этого регуляторного звена подразумевает, прежде всего, оценку.

Субъект оценивает как текущие, так и конечные результаты в соответствии с критериями успеха, принимаемыми им в виде цельной системы оценки своей деятельности. Особо комментировать суть этого звена не имеет смысла. Главная его функция заключается в обеспечении субъекта информацией о том, насколько планируемый ход действий соответствует реальному положению дел и результату, получаемому в итоге;

Решение откорректировать саморегулирующую систему. Суть данного звена уже описана в его определении. Что касается специфики и методов, согласно которым происходит реализация данной функции на практике, смысл в том, что если брать за основу коррекцию действий непосредственно исполнителя, в качестве первопричины часто выступают изменения, вносимые самим субъектом в то или иное функциональное звено процесса саморегуляции. К примеру, субъект может самостоятельно откорректировать систему условий, являющихся для него значимыми, либо уточнить, что следует понимать под критериями успешности и так далее [11].

Любое звено саморегуляции, являясь информационным образованием, имеет Коэффициент корреляции системного характера с другими звеньями. Они становятся определенными с функциональной и содержательной точек зрения только являясь частями цельного саморегуляционного процесса [2].

Процесс психической саморегуляции (а именно: регуляторный процесс как таковой) имеет следующее значение. Он обозначает, что субъект преодолевает неопределенность в информационном плане, проходя каждое звено поочередно и согласовывая функциональные звенья в информационном смысле. Когда субъект реализует процесс регуляции, все решения, тесно связанные между собой, он принимает самостоятельно.

Также при реализации регуляторного процесса субъект воплощает на практике последовательность выборов, которые согласованы между собой. Тем самым он преодолевает самые разные стороны в виде субъективной значимости, ценности, содержания и прочее.

Субъект преодолевает и информационную неопределенность, когда планирует свою активную деятельность и управляет ею. Этот процесс непрерывно происходит в начальной точке отсчета деятельности (при принятии поставленной цели) и в конце, когда необходима оценка полученного результата. Арсенал психологических способов, с помощью которых происходит преодоление и снятие неопределенности в информационном плане, очень широк. Он включает в себя целый комплекс, связанный с активным психическим отражением, внутренним моделированием цели и способов ее достижения, а также с преобразованием действительности, отражаемой человеческой психикой.

Все эти психологические средства преодоления субъект применяет сознательно, а использование того или иного из них зависит от того, какой вид активности осуществляет субъект и в каких условиях приходится воплощать ее в жизнь. Выбор и оценивание информации, которую сознание субъекта воспринимает как психические феномены (элементарные чувственные образы, высшие личностные ценности и так далее) с целью саморегуляции – все это субъект осуществляет, основываясь на критериях, принимаемых им самостоятельно [6].

Психическая саморегуляция в виде единой системы, состоящей из ряда звеньев (каждое из них выполняет свою функцию), создает условия для того, чтобы в сознании человека появилась цельная модель, обеспечивающая его деятельность в социуме. Именно модель предвосхищает активность субъекта как исполнителя еще до того, как он начинает действовать, а также по ходу воплощения действий в жизнь. Если говорить кратко, то модель, на основании которой построены все саморегуляционные процессы в психике – это «частнонаучный» вариант.

На его основании реализуется следующая общая концепция. Если рассматривать структуру всего процесса отдельно от субстратов, все будет сведено только к его «внутренним механизмам», а именно к ходу процесса. Понятие самого процесса становится абстрактным, сводится к «форме» либо

способу, согласно которому происходит преобразование содержания. При этом, наблюдается совпадение формальной стороны процесса с определением «функциональная структура».

Назначение данной модели – отражение как структурного, так и функционального аспекта форм, принимаемых процессами саморегуляции. При выделении формы как таковой, в ее «чистом», первоначальном облике она отразит оптимальную стойкость, инвариантность саморегулирующих процессов в их отношении к многовариантности ее проявлений в сферах психологии, содержания и практического исполнения субъектом. При этом, к «переменным» можно отнести нелинейную развертку этапно-временного характера. Благодаря ей субъект может формировать, сопоставлять и уточнять каждое функциональное звено по отдельности, согласовывая их как цельный процесс саморегуляции [4].

Подробная структура саморегуляторных процессов – это основа, с помощью которой их можно анализировать далее. Речь идет о втором психологически содержательном аспекте. Его задача – анализировать то, насколько саморегуляция обеспечена возможностями, представленными в тех или иных процессах психики (речь идет о средствах саморегуляции – таких как явления и продукты психики). Только при реализации данного аспекта саморегуляционный процесс выглядит в виде цельного, единого и пристрастного процесса активности психики субъекта, включая все его личностные особенности и качества.

Это детерминация, смысл целей в личностном и содержательном плане, богатая палитра личностных черт и др. Существование конкретного саморегуляционного процесса как непосредственно процесса человеческой психики можно рассматривать только при том условии, если оба аспекта выступают в единстве друг с другом. Тем не менее, реализация психологически-содержательного аспекта саморегуляторных процессов без потери их главной (регулирующей) сути возможна лишь при том условии,

если проводится органическое соотношение с тем аспектом их структуры и функций, который уже получил конкретное решение.

Человеческая саморегуляция активности произвольного типа – это процедура системно-организованного характера, проходящая в психике человека по формированию, созданию, поддерживанию и контролированию разнообразными вариантами активности произвольного типа, помогающей в достижении задач, поставленных перед человеком.

Варианты проявления: осознанное и неосознанное. Проявление может проходить на разных уровнях, проявляться как на личностном уровне, так и на деятельном. Далее будет рассмотрена саморегуляция, проявляющаяся через самостоятельную регуляцию поведения и осмысленность жизни. Она затрагивает стратегии совладания (особые системы действий, к которым обращается человек в ситуациях, когда происходит угроза его благополучию психического, физического, личностного или социального характера. Такие системы действий происходят в различных сферах функционирования личности (когнитивной, эмоциональной и поведенческой) и приводят к разного рода адаптации).

Защита психологического типа – система, при которой личность проявляет адаптивные реакции, нацеленные на изменение характера травмирующей информации с целью обеспечения защиты психики либо оказания ослабления психотравмирующего воздействия [7].

Психология в настоящее время продолжает считать актуальной проблему активности человека субъективного характера, творческую роль в его жизни. Самостоятельная регулировка, имеющая высокую степень осознанности и целенаправленности, представляется наиболее ключевым и важным механизмом психики, влияющим на внутреннюю определенность деятельности субъекта. Она помогает субъекту достигать поставленных целей.

Преодоление субъектом проблем и препятствий, которые возникают на пути достижения цели, являются неотъемлемой частью саморегуляции.

Недостатком является то, что вариантам преодоления таких ситуаций учеными выделяется недостаточное количество времени на исследование. Теория совладания получается обратной, она разбирает стратегии человека в ходе преодоления таких ситуаций, но ни один подход (личностного, проблемно-ориентированного, когнитивного и ресурсного характера) изучающими совладание не способен учесть присутствия или характер целей субъекта.

Ключевая задача защитных механизмов и совладания является попытка адаптировать субъект к переменчивым условиям окружающей среды. Существуют важные отличия между этими вариантами стрессового преодоления: защитные механизмы гибкие и не нуждаются в больших человеческих затратах, они не нуждаются в усилиях когнитивного, эмоционального и поведенческого характера. Они оперативнее снижают степень эмоций, ведущих к напряжению и тревожности, отличаются работой по принципу «прямо здесь, ровно сейчас». В свою очередь, стратегии совладания подбираются исходя из особенностей ситуации, быстро меняются, ими легко овладеть. Защитные механизмы психики обладают стандартными реализациями, из-за этого у них низкая степень адаптивности.

Совладание – обязательная составляющая саморегуляции, при которой человек сознательно пытается достичь поставленной цели. Ее изучение вместе с совладанием имеет много общего. При саморегуляции акцент ставится на цель (ее достижение оценивается по тому, насколько успешно прошло преодоление проблемы), при совладании акцент ставится на варианты преодоления [9].

Саморегуляция – единый процесс, который обеспечивает мобилизацию и интеграцию нюансов психики для достижения поставленной цели. Она приводит к формированию гармонии в поведении, благодаря которому возникает способность контроля согласно поставленным целям, появляется возможность изменять свое поведение по требованиям жизни, возникающим задачам.

Саморегуляция по индивидуальным особенностям подразделяется на следующие категории:

- 1) уникальные моменты при планировании. Они служат описанием для отличий в продвижении, акцептовании и следовании целям. Постановка цели служит наиболее ключевым компонентом для самостоятельного регулирования. Разница при планировании происходит от различной активности при постановке цели, соответствии этого процесса субъектным условиям внешнего и внутреннего характера, их иерархичной структуры;
- 2) ключевые моменты моделирования, то есть изучения условий деятельности внешнего и внутреннего типа, а также выведения комплексных условий, необходимых для продвижения к поставленным задачам. Модель значимых условий для психической регуляции является особой функцией источника сведений об условиях, учет которых важен для установления программы осуществления деятельности. Наполнение такой модели оперативно, то есть полностью определяется в зависимости от поставленной цели, а также условий, которые потребуются сделать;
- 3) отличия в программируемых действиях. В те действия, которые потребуются исполнить для достижения цели, входит антиципация состава компонентов предстоящих действий и способов осуществления, а также шаги их выполнения. Отличаться уникальностью могут и варианты достижения цели;
- 4) специфика правления, оценки и исправления деятельности. Они являются процессами регулирования, и служат основной составляющей всего самостоятельного регулирования. Это связано с тем, что, выполняя цель пошагово контролируются текущие параметры системы, равно как и результаты из-за сопоставления с планом. Если критерии расходятся, они обязательно поддаются всесторонней оценке, чтобы

отрегулировать деятельность или выйти на новый этап реализации цели [10].

Подсистемы, в которых осуществляется деятельность, имеют индивидуальные различия, так как выполнение контрольно-коррекционных функций не тождественно в зависимости от уровня или типа контролируемых мероприятий. Как отличие, привязанное к решению определенного индивида, рассматривают намерение с повышенной частотой выставлять деятельности контрольные оценки, исправляя несогласованные моменты коррекцией, равно как и превентивно редактировать шаги, если результат показывает отклонение от намеченного оптимума, на все еще находится в «зеленой зоне» безопасных значений.

От индивида зависит такое отличие как склонность строго или необъективно оценивать результативность или приемы осуществления деятельности, сравнивая реальные итоги с ожидаемыми.

Регуляторные функции имеют определенные особенности частного порядка, но существуют и общие специфические моменты, уникальные для регуляторных этапов и возникающие как результат проявления личностных атрибутов.

Саморегуляцию характеризуют такие особенности как:

- 1) адекватность – обуславливает следование регуляторным блокам, заложенным в модели проекте, методике его контроля и условий успешной реализации задачи, с которой согласился субъект;
- 2) осознанность – индивид создал умозрительную картину действий, о этапности и условиях их совершения, показателях успеха, ранжируя их по весу в рейтинге инструментов для достижения цели;
- 3) гибкость – регуляция проводится как гибкий процесс, который редактируется по актуальным показателям, если деятельность снижает эффективность;

4) надежность и устойчивость – безупречная работа блоков регуляции и каждого из их компонентов в среде, напряженной и агрессивной для психики индивида.

Однако качества личностно-регуляторного плана проявляют также иные свойства, а не исключительно текущие. Для личности в данном случае востребованными являются вера в себя, готовность проявить инициативу, осторожное и взвешенное действие, способность критически оценивать результат и адекватно воспринимать критику, независимый характер суждений, ответственное отношение к делу.

Однако для личности важно присутствие такого индивидуального параметра как порог осознанной саморегуляции. Величина проявляет себя как интеграл, суммируя тот потенциал, который в настоящий момент индивид способен показать, чтобы отдавать приказание самому себе, реализуя произвольно-активные действия.

Полагаем, что индивид, достигший высоких ступеней в осознанной саморегуляции деятельности, способен усвоить новые знания и компетенции, реализуя себя в ранее не известной деятельности, если успешно мотивирован и располагает специальными способностями [11].

1.2 Подходы к обучению навыкам психологической саморегуляции работников коммерческой организации

Человек – это взаимосвязанная организация, которая для получения большего уровня активной деятельности осуществляет разные формы и виды саморегуляции. Свойственные феномену подходы зависят от периодов их претворения в реальной жизни индивида, так как применяются как отдых, чтобы реабилитировать силы перед новым рывком, или используются для длительного комплексного отдыха, когда индивид медитирует, проводит сеанс аутотренинга или получает музыкальную терапию.

Наиболее важными являются методы, которыми индивид ежедневно восполняет готовность к новым действиям. Как известно, активность в светлое время суток гарантируется лицу, достаточно выспавшемуся ночью. Ночной сон невозможно заменить другими видами отдыха, так как фактор обуславливает стабильно высокие показатели функциональной активности.

Проблематично, что запросы современного общества и производственной деятельности насыщают жизнь стрессами, требуют работы не по графику биологических ритмов, не позволяют сделать адекватный по длительности перерыв, что искажает структуру и номенклатуру компонентов отдыха. Обстоятельство вынуждает индивида, осуществляющего саморегуляцию, обратиться к прочим подходам, чтобы возместить недополученный сон для полного восстановления организма.

Варианты саморегуляции подбираются в зависимости от плоскости, урегулировать которую должен индивид, а основными направлениями саморегуляторного воздействия являются коррекция, мотивация или волевые методы (последние реализуются в формате самовнушения, самоисповеди, самоприказа).

Личность, приступая к самоисповеди, формирует отчет, всесторонне раскрывая роль и место, которые занимает в жизни. В данном случае важно не только не исказить этапы и препятствия на жизненном пути, но понять и принять слабости и ошибки, отразить переживания и тревоги. Самоисповедуясь, индивид согласует тревожащие его противоречия, что оптимизирует состояние психики.

К приему самоубеждения индивид обращается, соединяя воздействие собственного осознания проблемы и поступившей критики, из-за чего изменяются личностные установки. Это позволяет использовать логику, а также разложить действия по шагам, опираясь на интеллект, чтобы объективно пересмотреть противоречия, возникшие в жизни индивида.

Популярна практика самоприказа, которая представлена совокупностью упорядоченной совокупностью действий, реализуя которые индивид идет к

поставленной цели, достигая ее за сжатый срок, отведенный для размышления. Индивид, самоприказывая, преодолевает сопротивление собственной натуры, а также действует таким образом, если решение берет начало после данного приказа, объединяя формирование внутренней речи с действием.

Самовнушение регуляторной функции распространяет свое действие на стереотипном уровне, выставляющем условия действия на поиск более творческих усилий решения трудных жизненных ситуаций. Наиболее эффективными категориями самовнушения являются словесный и мысленный способы.

Существует и такой прием как самоподкрепление, заключающийся в контрольных приемах саморегуляции личностной жизнедеятельности индивида. Итоговый результат предпринятых действий получает оценку в случае, если реализован личностный стандарт как категория, к которой приравнивается индивид по эталонным примерам, принятым на собственное усмотрение [12].

Мотивация использует разнообразные саморегуляционные подходы, так как его методы имеют воздействие:

- опосредованное – направлено на тонизацию работы нервной системы и психических функций;
- непосредственное – индивид избирательно или тотально пересматривает мотивационную сферу, корректируя намерения, вызывающие его отрицание, используя такие методики как аутогенная тренировка и самогипноз.

В разрезе корректировочных мероприятий известны такие методики как:

- самоорганизация – воспринимается как индикатор, подтверждающий зрелость индивида, а ее наличие определяют, если индивид отвечает всему списку атрибутов указанного подхода. С точки зрения социологов и психологов, категория имеет разновидности: на уровне индивида,

продвигающегося к статусу зрелой личности, на уровне понимания значимости соотнесения профессии и специфики индивида, а также как тенденцию изучать и выявлять позитивные и негативные свойства, усердное или халатное участие в труде, умение держать слово и ценить окружающий его социум;

– самоутверждение – для индивида, личностно утверждающегося, данный феномен, данный феномен связан с намерениями раскрыться и выразиться в личностном развитии и успехах. Самоутверждаясь, личность намерена получить от социума поддержку, чтобы приобрести актуальный для индивида общественный статус. Мероприятия по самоутверждению проявляются при достижении разнообразных целей через различные действия, а также отстаивая ценность собственной личности, участвуя в беседе в реальной или виртуальной среде;

– самоактуализация просматривается в действиях индивида, создающего индивидуальную ресурсную базу, а также расширяющего спектр компетенций, чтобы применить их в достижении цели, поставленной как ориентира на жизненном пути;

– самодетерминация позволяет индивиду в деталях исследовать проблемы, которыми наполнена его сфера мотивов (внутренних и внешних), на основании чего личность определяется с направлением дальнейшего развития.

Приобретает известность методика идеомоторной тренировки, ключевая идея которой состоит в том, что мыслительные процессы в нервной ткани активизируют работу мышц, не заметную не первый взгляд, из-за чего деятельность улучшается от продумывания таковой, несмотря на отсутствие реального проделывания операций или шагов.

Индивид осмысленно анализирует провалы и поражения в личностной деятельности, намеченной для исполнения, а затем готовит ответы на отклонения от плана. Естественно, что подход не требует затрат времени или финансов, экономит силы индивида, однако успешно реализуется только в

случаях, когда индивид серьезно и ответственно концентрируется на проблеме, применяя гибкость воображения.

Такие действия должны четко копировать необходимые движения, создавая их детальную проекцию в сознании, а также личность должна быть способна продумать запланированное действие, активируя проприорецептивные и мышечные ощущения [11].

Вопрос о подходящем методе саморегуляции субъект решает персонально, ориентируясь на собственное мнение и цели. Это позволяет найти оптимальный вариант для гармонизации психических процессов. Индивид, столкнувшийся с невозможностью испытывать трудности в работе или учебе, в общении, невосстанавливающейся до здорового состояния психике или соматических расстройствах, обращается интерес к саморегуляции состояний, делая попытки устранять негативные изменения и формировать среду, в которой развернутся самоиндуцированные позитивные состояния.

Однако переключение погружения в среду отрицательных эмоций и отказ от концентрации на негативных переживаниях является безошибочным условием ликвидации эмоционального стресса. Говоря иначе, состояние эмоций и параметры физиологии индивида связаны взаимно, показывая четкую прямую и обратную связь.

Предпринимая саморегуляцию, наиболее просто расслабить мимику, приказав спазмированным мышцам прийти в естественное состояние. Оптимально добиться полного контроля мимической мускулатурой, что позволит грамотно воздействовать на эмоциональную сферу, отслеживая поведение и реакции до тех пор, пока индивида не накроет волна эмоций (сужение глазных щелей, появление маски злобы, презрения, недовольствия). Специалист, владеющий навыком саморелаксации, с достоинством выйдет из сложных ситуаций на рабочем месте.

Реабилитируя разбалансированное эмоциональное состояние, важно умело применять саморегуляцию дыхания. Однако сложность состоит в том,

что навык правильного дыхания еще не освоен большинством людей, из-за чего массовыми являются жалобы на быстрое утомление.

Дыхание зависит от частоты дыхания индивида: более редкое в покое и частит в стрессе. Логично, что нарушение дыхательного ритма соотносится с психическими процессами, из-за чего контролируя дыхание, индивид нормализует расшатанное состояние эмоциональной сферы. Выполнение дыхательных упражнений фокусируется для индивида на обретении способности осознанно управлять параметрами дыхания: частота и ритм [4].

Как полноценный и продуктивный инструмент саморегуляции применяют визуализацию, когда индивид на платформе подсознания генерирует воображаемые объекты, наполняя их атрибутами вкуса, запаха, обоняния и осязания. Это не только тренирует память, но и улучшает процесс обращения к ранним ощущениям. Если индивид научился создавать привлекающую его картину, наполняющую его покоем или переключаящую на позитивные эмоции, то эффективно подавляет тревогу и приходит в эмоционально стабильное состояние.

В сознании индивида процесс эмоциональной регуляции ранжируется на несколько уровней, протекая бессознательно, сознательно при помощи воли и сознательно по смыслу.

Структурный срез саморегуляции базируется на данных уровнях, а личность, осваивая саморегуляцию в ходе онтогенетического развития, расширяет адаптивные навыки. Уровни доминируют друг относительно друга, чтобы отразить интеграцию эмоций в пространстве человеческого сознания.

Для сферы бессознательного востребованы приемы психологического контроля и защиты, отклик которых проявляется неосознанно, а задачей является охрана сознания от мыслей или событий окружающего мира, вред или дискомфорт которых для индивида однозначно проявится в состоянии эмоционального дисбаланса и дискомфорта.

Как видим, в саморегуляцию входит переработка негативных импульсов, а также переход личности в состояние стабильной устойчивости, позволяющей отвести сомнения и тяжелые переживания, стрессовые состояния. Например, подсознание отрицает или вытесняет, сублимирует или рационализирует поступающие импульсы и отклик на них.

Индивид, саморегулируя психику на сознательном волевом уровне, обретает упокоение расшатанного состояния, обратившись к собственной воле, а также удерживает под контролем воли действия, слова, мимику или позу, которыми внешне заявляет о себе сфера эмоций.

Этот уровень широко разработан учеными методологически, а его применение на практике в настоящее время показало эффект и востребованность. Наиболее популярны занятия аутотренингом, технология релаксации по Джекобсону, дыхательные гимнастики [13].

Индивид, обратившись к механизму для сознательного применения воли для саморегуляции, переформатирует не противостоящие потребности и мотивацию, а предпринимает попытки персонально изменить объективные и личностные проявления.

Следовательно, механизм не ликвидирует основания, на котором развился эмоциональный дискомфорт, что дает право присвоить ему статус симптоматического. Примечательно, что эта специфичная черта присуща субъекту, саморегулирующему как сознательно, так и неосознанно, тогда как их отличие представлено только уровнем, глубина которого принимает саморегуляцию, однако безоговорочно отграничить действия невозможно.

Действия, диктуемые волей, первично происходят с участием сознания, однако после закрепления автоматизируются или осуществляются даже подсознательно.

Индивид, производя саморегуляцию на уровне сознательно-смысловом, эффективно находит ответы на вопросы, вызывающие эмоциональный дискомфорт. Саморегулируясь на ценностном уровне, индивид раскрывает причины диссонанса, примиряет конфликтующие внутри личности

потребности и мотивации. Это действие достигается через постижение ценностного начала, которым руководствуется личность, чтобы принять новые цели как жизненные ориентиры. Индивид, постигший смысловую саморегуляцию, способен достигнуть гармонии с самим собой и миром, изменив цели в жизни и собственные запросы.

Навык саморегуляции на уровне сознательно-смысловом возникает у лиц, способных логично воспринимать действительность, в деталях характеризовать эмоции и первопричины, раскрывать корни индивидуальных нужд, из-за которых и возникли эмоции, раскрывать сущность событий и пережитых ощущений.

В настоящее время психология, как теоретическая, так и практическая, активно оперирует дефиницией «саморегуляция», хотя единогласия в трактовке термина не достигнуто. В целом о «саморегуляции» говорят как о действии, выполняя которое личность уравнивает, стабилизирует и переформатирует собственное состояние, чтобы по конкретному проекту изменить сценарий психофизиологической регуляции, обретая контроль над собственной деятельностью при помощи специальных средств.

В научной литературе термин «саморегуляция» раскрыт с различных точек зрения и неодинаковой глубиной постижения вопроса.

В структуре сознания как личностной сферы психологическая саморегуляция является для индивида приоритетной функцией, практически тождественной по весу отражению. Применяя саморегуляцию, личность интегрирует сферу психических процессов, не допускает ее разобщения и сплачивает явлений, возникающие в психике [18].

Для психики явление саморегуляции является уникальным, позволяя оптимизировать объекту диссонанс психических процессов, применяя разнообразные методики, приемы, практики. Говорить о саморегуляции в более широком смысле логично, если деятельность не только решает проблемы на конкретном уровне, но и согласует психику и каждое ее

движение с личностным пространством и его атрибутами, а также управляет когнитивной сферой, поведенческими реакциями и общением.

Саморегуляцию возможно усмотреть в плоскости психической активности индивида, во всех ее проявлениях. Саморегулируя психоэмоциональное пространство, индивид отлаживает процессы (восприятие, ощущение, мышление), собственное состояние или компетенции отдачи приказов самому себе в отношении взятых под контроль черт личности или ее атрибутов, наработанные в итоге воспитательного и самовоспитательного процесса, а также согласует с социальными стандартами поведение индивида в обществе.

Суть психологической саморегуляции состоит в том, что индивид целеустремленно переформатирует проявление психофизиологических функций, если таковые осуществляются через контролирующее воздействие.

Личность, проявившая себя как несостоятельная, чтобы отрегулировать переживания, подавить состояние аффекта или снять стресс, с меньшей долей вероятности достигнет высот на профессиональном поприще, испытает более высокие риски семейных разногласий и конфликтов, не добьется выполнения намеченного, а также рискует потерять здоровье.

Последствия неумелой или некомпетентной саморегуляции наносят серьезный вред не только индивиду, но и обществу, из-за чего вопрос разработки техник, подавляющих эмоциональный стресс и его перерастание в состояние аффекта является особенно актуальным в эпоху перестройки глобальных экономических отношений и постиндустриальной экономики.

Простейшая рекомендация для саморегуляции выполняется по шагам, беря начало от идентификации наиболее сильного негативного эмоционального порыва, который затем анализируется до первооснов, а спазматические явления в мышцах по возможности ликвидируются с параллельной релаксацией на фоне глубокого и размеренного дыхания, успокаивающих или мотивирующих образов, отстранения от проблемы.

Риск впасть в состояние аффекта минимален у лиц, которые психологически выдержаны, прошли тренинги, освоили самоконтроль, сформировали представление о культурных эталонах в межличностной сфере [20].

Феномен психологической саморегуляции индивид нацеливает на формирование психических состояний, в которых личность эффективно проявляет потенциал психологический и физиологический.

Саморегулируясь, личность по явно намеченному шаблону переформатирует психику и плоскость нервно-психических проявлений, так как воздействует на них особыми психическими инструментами, возникшими из-за перестройки мозга, а индивид обрел навык осознанно и концентрированно использовать силы для стабилизации состояния при выполнении сложных задач.

Организм получает саморегуляционные воздействия двух типов: внешние и внутренние. Примечательно, что индивид извне может оптимизировать функциональные состояния, применяя метод рефлексов. В данном случае импульсы (давление, иглоукалывание, ток) направляются к биологически активным и рефлексогенным точкам, а также формируя питание по грамотно составленному рациону, применяя витамины и фармакологические препараты, воспринимая композиции функциональной музыки и светомузыки, в гипнотических или трансопогружающих процедурах, при помощи властного императива.

Не только медицина воспринимает рефлексологический метод как эффективный механизм саморегуляции, его используют для тренингов сотрудников специальных служб, горячих линий психологической помощи, для превенции пограничных состояний, в службах быстрого реагирования.

Рационализируя рацион продуктов питания, индивид успешно нормализует функции организма и зависящие от таковых состояния. Дефицитность витаминно-минерального комплекса, белково-углеводно-

жировых ингредиентов провоцирует падение защитных сил, из-за чего ускоряется наступление утомления, быстро возникают стрессы.

Следовательно, баланс ежедневного рациона и его полнота обеспечивают стойкое и апробированное превентивное влияние на состояния, нежелательные для индивида.

Состояние человека подвержено воздействию фармакотерапевтических препаратов, однако их некомпетентное применение несет вред. Профилактику оптимально проводить, используя нативные средства [21].

Эффективно саморегулируют личность приемы техники, сочетающей функциональную музыку, цвет и свет. Эффективным методом зарекомендовало себя применение библиотерапии (автор Бехтерев), в ходе которого личность изучает прозу и литературу, перечитывает понравившиеся и импонирующие индивиду моменты.

Первый элемент управления с собой - контроль над дыханием. Дыхание является не только главной, одной из основных, функцией организма. Это также инструмент воздействия на мышечный тонус и мозговые центры.

Дыхание медленного и глубокого ритма снижает возбуждение в нервных центрах мозга, и благоприятствует расслаблению мышц. Быстрое дыхание, напротив, повышает метаболическую активность организма.

Основная масса людей в обычной жизни дышит, поверхностно заполняя кислородом легкие лишь в верхней их части.

Принцип полного дыхания подразумевает заполнение всех частей легких: верхней средней и нижней. Варьируя ритмы и виды дыхания, длительность выдоха и вдоха, человек может управлять многими, в том числе и психическими, функциями.

Для начинающих целесообразно начать изучение с двух базовых разновидностей дыхания: ключичного верхнего и нижнего брюшного дыхания.

Нижнее брюшное дыхание актуально к применению тогда, когда нужно подавить волнение, справиться с тревогой и раздражительностью, полностью

расслабиться всем телом во время отдыха. Нижний тип дыхания относится к наиболее продуктивному дыханию, потому что в нижней зоне легких располагается основная масса альвеол (легочных пузырьков).

Правильное брюшное дыхание производится следующим образом:

- 1) в положении стоя или сидя сбрасывается мышечное напряжение, и все внимание сосредотачивается на процессе дыхания;
- 2) после этого производится четыре подхода одного цикла дыхания, можно считать про себя, чтобы облегчить обучение на начальном этапе;
- 3) по счету раз-два-три-четыре медленный вдох с выпячиванием живота вперед, расслабление мышц живота, грудная клетка остается неподвижной. Далее, на последующие четыре счета, дыхание задерживается, а после производится плавный выдох при счете раз-два-три-четыре-пять-шесть. При этом мышцы живота подтягиваются позвоночнику;
- 4) перед началом следующего вдоха необходимо сделать паузу, со счетом до четырех. Дыхание при проведении данных упражнений только носовое и плавное. Уже после пяти минут подобного дыхания практически сразу придет ощущение, что эмоциональное состояние стало гораздо стабильнее, ровнее и спокойней.

Дыхание ключичного типа (верхнее) используется в тех ситуациях, когда человеку нужно быстро снять усталость, прогнать сонливость, немного взбодриться, либо подготовиться к активным делам. Верхнее (ключичное) дыхание начинается с энергичного глубокого вдоха через нос. При этом плечи поднимаются, и далее следует резкий выдох через рот.

Паузы между выдохом и вдохом не делаются. Уже после нескольких приемов подобного дыхания появится ощущение бодрости и свежести, прилива новых сил.

Следующий прием – упражнения для концентрации внимания.

При состояниях стресса, напряжения, тревоги, которые сопровождают любую экстремальную ситуацию, в организме человека происходят

изменения психофизиологических процессов, снижается концентрация внимания, изменяется поведение, восприятие теряет гибкость и пластичность, которые свойственны ему в эмоционально спокойной и стабильной ситуации. Ослабляется сознательный контроль, что в критических ситуациях эмоционального напряжения может привести к паническому состоянию, могущему иногда стать причиной массовой психической реакции.

Третий принцип саморегулирования – управление мышечным тонусом, возможность и способность расслабляться, снимать мышечные блоки (которые иногда возникают под действием психической стрессовой перегруженности), дает организму возможность полноценно отдохнуть, восстановить энергию, заблокировать нервно-эмоциональное напряжение.

Расслабить сразу все группы мышц полноценно не получится. Для начала рекомендовано постепенное, поэтапное расслабление разнообразных мышечных групп, соблюдая определенные правила.

1. Зафиксировать свое в сознании разницу ощущений между расслабленной мышцей в релаксе, и напряженной от стресса.

2. Производить каждое упражнение, соблюдая три фазы: «напряжение – ощущение – расслабление».

3. В стартовой фазе напряженность выбранной мышечной группы увеличивается медленно. Затем, после несколько мгновений удерживается напряжение по максимуму, до тремора в мышцах. Сброс напряжения происходит резко. В расслабленной мышце после упражнения должно возникнуть ощущение тяжести

4. Медленному напряжению мышц должен соответствовать медленный вдох. Расслабление мышц также должно происходить согласно темпу свободного полного выдоха.

Методика контролируемого психофизиологического саморегулирования.

Это уникальный метод контроля над внутренними ресурсами организма, раскрывающий способности и потенциал человека, помогающий преодолеть стресс и психологические барьеры.

Методика воздействия на биологически активные точки.

Этот способ воздействия на внутренние силы и ресурсы организма был известен с древних времен (более 5000 лет тому назад), на территории Дальнего Востока, в районах, где сейчас находятся современный Китай, Корея, Монголия, Япония.

В процессе изучения природных явлений, и познания мира и себя, люди постепенно, по крупицам, накапливали информацию о вредном и полезном. Древние лекари, наблюдая за функциями организма человека, заметили определенные причинно-следственные взаимосвязи.

Одной из таких взаимосвязей является созвучие определенных точек на теле человека с его внутренним состоянием. Надавливанием пальца на эти точки можно воздействовать на деятельность различных систем и органов, осуществлять регуляцию вегетативных функций, влиять на восстановительные и обменные процессы. Биологически активных точек в организме человека около семисот, но используются для воздействия из них около ста пятидесяти. В принципе лечебного воздействия на биологически активные точки – сложные физиологические процессы рефлекторного характера.

Методика погружения в цвет рекомендована для стимуляции внутренней энергии и положительных процессов в организме. Применение этой методики характеризуется следующими шагами. Первый из них – выбор цвета. Красный цвет символизирует необходимость в выносливости и силе. Оранжевый – привлечение внимания окружающих к аспектам жизни данного человека. Желтый – развитие интуиции, поиск новых идей и концепций. Зеленый – стремление к любви и эмпатии. Голубой – необходимость расслабиться и снять напряжение. Синий – поиск нового, стимуляция

творчества. Фиолетовый – стремление к преобразованию, к чему-то уникальному, революционному.

Выбрав цвет, необходимо представить его, как пирамиду, находящуюся над головой. Умиротворенное наблюдение за ней, ощущение, как она медленно опускается, покрывая все тело, проходит сквозь него, растворяясь и очищая от плохого настроения и негатива, чувство, как сознание становится центром этой пирамиды, удовольствие от ее свойств и принятие их в себя. Прохождение энергии цвета от головы к ногам. Сознанию нужно представить, что поток цвета проникает сквозь него, стекая вниз, в канализацию, унося с собой весь дискомфорт и негатив.

Анализ ощущений. Если в глубине сознания еще ощущаются какие-то негативные чувства, следует мысленно отправить туда поток цвета и смыть их.

Для приобретения нужного качества цвета в сознании можно представить его мысленно, проговорить вслух или зафиксировать письменно. Внутренние подтверждения для себя должны быть краткими, сформулированным простыми словами, в подходящей для восприятия форме, с верой в собственные слова. Произнося слова или записывая, в них должен мысленно вкладываться заряд умственной и эмоциональной энергии, без сомнений и неуверенности.

Самостоятельное регулирование имеет два ключевых механизма психофизиологического типа: снижение степени бодрствования мозга до требуемого уровня, а также высокую степень концентрации внимания на проблеме, которую требуется решить.

Бодрствование подразделяется на активное и пассивное. Первый вариант происходит, когда человек занимается сознательной деятельностью (например, занимается прочтением рассказа). Второй вариант происходит, когда человек расслаблен, ни о чем не думает.

Такое состояние представляет собой первый шаг ко сну. Далее наступает низкая степень бодрствования, за которой следует дремота (низкая

степень сонливости). После этого человек поступательно погружается во мрак, наступает сон.

Ученые заключили, что человеческий мозг в дремоте и стадии бодрствования пассивного типа обладает важным параметром: степень его восприимчивости к словам, связанным с образами и представлениями, значительно повышается.

Можно сделать вывод, что целенаправленные словосочетания и соответствующие им образы мыслей будут оказывать на человека сильное влияние лишь в том случае, если они проходят через мозг с низкой степенью бодрствования, напоминающей дремоту. В этом основной принцип первого механизма, применяемого в способах самостоятельного регулирования психики.

Следующий механизм – высокая степень концентрации внимания на проблеме, требующей решения. Чем больше внимательности проявляется, тем выше будет успех в решаемой проблеме. Это является базисом человека, он не может концентрировать внимание на нескольких проблемах одновременно. К примеру, он не может одновременно писать сообщение и вдумчиво читать какой-либо текст. В такой ситуации он может заниматься чем-то одним из предложенных вариантов, и в этом случае второе действие не будет нормально распознаваться, потому что на нем будет фокусироваться недостаточное количество внимания.

В некоторых случаях человек может попытаться выполнять 2 действия одновременно, но, чаще всего, итогом будет лишь то, что пострадает качественный уровень обоих дел. Проблема многих заключается в том, что их внимание рассеивается на факторы окружающей среды. Далек не каждый умеет полностью контролировать свое внимание.

Для того чтобы добиться этого, требуется каждый день в ходе нескольких минут удерживать внимание на чем-то. Важно! При этом человек обязательно должен быть расслаблен. В противном случае концентрация будет сильно падать [6].

Самостоятельная регуляция на уровне личности имеет несколько базовых механизмов мотивации. Они особо активно проявляют себя в чрезвычайных ситуациях, связывают мысль и рефлекс. Особый механизм, при котором формируется новый смысл за счет переполнения эмоциями через взаимосвязи с нейтральным содержанием совместно со смысловой и мотивационной частями личности, называется связыванием смыслового типа.

Рефлексы дают возможность человеку увидеть другую сторону своих личностных характеристик, позволяют поменять отношение к вещам, реорганизовать свое мировоззрение, приспособиться к переменчивому миру. Рефлексия является путем развития личности, что и отличает ее от видов самостоятельного регулирования, которые, чаще всего, проходят на бессознательном уровне.

Можно сделать вывод, что самостоятельное регулирование представляет собой особый процесс системного типа, в основные задачи которого входит обеспечение изменений и наделения человека гибкостью на любом этапе жизни согласно переменчивым условиям.

Такому процессу свойственны целенаправленность деятельности человека, происходящей за счет взаимодействия различных факторов, процессов и пластов психики. Процессы самостоятельного регулирования определяют целостность и системность психической интеграции [11].

Самостоятельные занятия индивидуального плана, позволяющие освоить механизмы саморегуляции психического состояния – одна из часто применяемых форм обучения. Текст такого сеанса может разучиваться участником процедуры либо с бумажного носителя, либо с помощью воспроизведения аудио на любом виде оборудования. При этом ряд исследователей высказывает свое мнение о том, что формат занятий с аудио минимизирует роль методиста и его профессиональной квалификации, что является негативным фактором. Однако, есть и несомненный плюс, количество одновременно занимающихся людей может значительно вырасти.

Важно понимать, что непосредственный контроль от ведущего за проведением процесса овладения первичными навыками психологической саморегуляции является крайне важным.

Сам смысл проведения группового методического занятия и повышенных финансовых или временных затрат на его организацию и проведение состоит в том, чтобы каждый его участник имел прямую возможность для обращения к самому ведущему как до начала процесса, так и после его завершения. В ином случае групповые занятия становятся нецелесообразными, так как методики аутотренинговых мероприятий доступны для индивидуальных занятий.

Направленность целевого характера, которая направлена на общение с ведущим, является двойкой. Положительный смысл в том, что индивидуальное общение занимающегося самостоятельной регуляцией человека с ведущим позволяет обсудить все моменты, возникающие в ходе проводимого сеанса ощущения, переживания и иные эмоции.

Во-вторых, сам профессиональный ведущий сможет собрать определенную статистику относительно каждого занимающегося, определить нужную специфику, а также принять особенности его поведения и усвоения им информации. Получить такую информацию иными способами фактически невозможно, особенно с применением унифицированных форм и методик, применяемых в подобных случаях. Последнее обстоятельство особенно ценно в плане возможного или даже обязательного внесения необходимых изменений в тексты проводимых сеансов для значительного упрощения проводимого обучения и повышения индивидуализации каждого сеанса [18].

Сеанс самого тренинга по саморегуляции психологического аспекта личности включает в себя обязательные 3 пункта, которые должны соблюдаться вне зависимости от того, какая именно методика и форма проведения установлена психологом, проводящим занятия.

Формирование у человека состояния расслабления, релаксации – переход к нему от обычного и привычного для человека состояния

нормальной работоспособности и функциональности, такой процесс часто называется просто «входом» или же «входом в состояние релакса».

Непосредственно пребывание в расслабленном, релаксирующем состоянии – именно в это время производится саморегуляция самостоятельно или с участием психолога.

«Выход» – переход от расслабленного или релаксирующего состояния к обыденному функциональному типу поведения.

Трансформация из релаксационного состояния при этом может происходить как в сторону привычного функционального состояния (с формированием нужной человеку степени для оптимальной работы или нормального ритма жизни), так и в сторону засыпания со значительным снижением уровня привычной бодрости и работоспособности.

Продолжительность одного сеанса саморегуляции напрямую зависит от личности психолога и выбранной им методики – она варьируется от 30 секунд до 2-3 минут. Самые по времени продолжительные – это сеансы, которые связаны с мышечной и нервной релаксацией, а самые короткие – это при отлично сформированном навыке проводимые аутогенные тренировки индивидуального плана.

По времени развертки всего сеанса все устроено примерно так – вторая, основная часть, занимает существенно меньшее количество времени, чем первая и третья. По мере, когда навык самостоятельной аутоиммунной тренировки увеличивается, количество времени, которое тратится на «вход» и «выход», значительно уменьшается в сравнении с тем, что было в начале пути. В итоге фактическое время самого процесса релаксации значительно возрастает за счет того, что время на подготовительные процедуры и процесс выхода становятся существенно меньше.

Процесс формирования и переживания человеком фактического состояния психологической релаксации – это главный рабочий фактор, который обеспечивает достижение человеком эффекта значительной

оптимизации его состояния работоспособности и функционального состояния, так как есть две важнейшие особенности этого состояния.

Во-первых, процессы восстановления на психологическом и на физиологическом уровне проходят гораздо интенсивнее, чем в условиях, когда человек проводит отдых в пассивном режиме.

Во-вторых, в состоянии психологической релаксации даже у подготовленного человека значительно уменьшается сопротивление к внушениям всех видов и форм, в том числе и к самовнушению.

Фактически, с помощью формирования у человека быстрого входа в релаксирующее состояние, можно решить две важнейшие задачи по формированию устойчивости к стрессовым факторам и изменению состояния человека с угнетенного на нормальное:

- 1) полное снятие всех имеющихся негативных последствий накопленной стрессовой нагрузки и восстановление в течение короткого времени потраченных человеком моральных и физических сил путем появления эффекта восстановления эмоционально-психологической сферы жизни и успокоения;
- 2) использование повышения качества эффекта самовнушения для настройки человека на выбранное им самим или психологом функциональное целевое состояние и появление эффекта программирования на предстоящую рабочую деятельность.

Чем больше фактически проводимого в состоянии релаксации выделяется времени, тем ярче выражается результат улучшения, установленного человеком для себя планируемого состояния в плане функциональности и работоспособности.

Уменьшение времени, выделяемого на проведение процесса психологической саморегуляции, проводится за счет того, что изменяются сами выбранные для проведения процедуры упражнения – укрупняются их рабочие блоки, сокращается количество отрабатываемых повторений до

возможного минимума, сокращается само количество прорабатываемых во время процедуры упражнений.

К примеру, профессиональная методика тренировки психорегулирующего формата предполагает собой как полноценный вариант, так и значительно сокращенные по времени и количеству повторений варианты. В дальнейшем в работе расскажем о нескольких рабочих вариантах психорегулирующего тренинга в плане проведения занятия с успокаивающим и антистрессовым функционалом.

Есть целый ряд особенностей проведения сеансов в случае, если тренинг по саморегуляции психологического состояния человека организуется в формате гетеротренинга.

В таком случае, в текст, который способствует быстрому входу и саморегуляции, кроме упражнений специфического характера, включаются комментарии со стороны ведущего мероприятия психолога.

В качестве комментариев используются различные уточнения относительно корректности выполнения запланированных упражнений, а также описание возникающих эффектов вне зависимости от их формы и вида. В качестве ярких примеров гетеротренингов можно привести тексты, применяемые на сеансах мышечной и нервной релаксации, тренировках аутогенного формата, идеомоторных тематик и репродукции сенсорного типа.

Тренировки же психорегулирующего формата являются типичным примером того, как тренинги могут успешно проводиться без добавления со стороны психолога собственных комментариев уточняющего типа.

Выводы по первой главе

Однако качества личностно-регуляторного плана проявляют также иные свойства, а не исключительно текущие. Для личности в данном случае востребованными являются вера в себя, готовность проявить инициативу, осторожное и взвешенное действие, способность критически оценивать

результат и адекватно воспринимать критику, независимый характер суждений, ответственное отношение к делу. Индивид, достигший высоких ступеней в осознанной саморегуляции деятельности, способен усвоить новые знания и компетенции, реализуя себя в ранее не известной деятельности, если успешно мотивирован и располагает специальными способностями

Наиболее важными являются методы, которыми индивид ежедневно восполняет готовность к новым действиям. Как известно, активность в светлое время суток гарантируется лицу, достаточно выспавшемуся ночью. Ночной сон невозможно заменить другими видами отдыха, так как фактор обуславливает стабильно высокие показатели функциональной активности.

Индивид осмысленно анализирует провалы и поражения в личностной деятельности, намеченной для исполнения, а затем готовит ответы на отклонения от плана. Естественно, что подход не требует затрат времени или финансов, экономит силы индивида, однако успешно реализуется только в случаях, когда индивид серьезно и ответственно концентрируется на проблеме, применяя гибкость воображения.

Такие действия должны четко копировать необходимые движения, создавая их детальную проекцию в сознании, а также личность должна быть способна продумать запланированное действие, активируя проприорецептивные и мышечные ощущения.

Вопрос о подходящем методе саморегуляции субъект решает персонально, ориентируясь на собственное мнение и цели. Это позволяет найти оптимальный вариант для гармонизации психических процессов. Индивид, столкнувшийся с невозможностью испытывать трудности в работе или учебе, в общении, невосстанавливающейся до здорового состояния психике или соматических расстройствах, обращается интерес к саморегуляции состояний, делая попытки устранять негативные изменения и формировать среду, в которой развернутся самоиндуцированные позитивные состояния.

Глава 2 Разработка и апробация программы психологической саморегуляции работников коммерческой организации

2.1 Методика и организация проведения констатирующего этапа исследования

Исследование проходило на базе Производственной коммерческой организации (далее – Организация).

Юридический адрес предприятия: Самарская область, г. Тольятти.

Основным видом деятельности Организации является «Обработка металлических изделий механическая» (25.62 по коду ОКВЭД ред.2). В качестве дополнительных видов деятельности в Уставе предприятия определены: Производство замков, петель (25.72 по ОКВЭД); Производство прочих машин специального назначения (28.9 по ОКВЭД); Торговля автомобильными деталями, узлами и принадлежностями (45.3 по ОКВЭД).

Организационная структура предприятия включает производственные и административные подразделения (рисунок 1).



Рисунок 1 – Структура организации

Сегодня коллектив Организации – это сплоченная команда высококлассных специалистов, чьи уникальные навыки и корпоративная солидарность позволяет решать самые сложные профессиональные задачи. Системная управленческая деятельность направлена на вовлечение сотрудников в процесс организации деятельности и развития компании, что дает людям ощущение того, что они не просто штатные единицы, а полноценные звенья производства. Должности психолога в штатном расписании предприятия в настоящее время нет. Но руководство компании рассматривает в перспективе создание службы управления персоналом, в составе которой будут работать психологи.

В соответствии с Общероссийским классификатором занятий ОК 010-2014 (МСКЗ-08), психолог является специалистом высшего уровня квалификации.

В качестве наиболее значимых стрессоров, воздействующих на сотрудников коммерческого отдела, выступают:

- высокий уровень рабочей нагрузки, часто превышающий нормативы труда, это ведет к ограничению возможности полноценного отдыха и дефицита свободного времени;
- нерациональная организация труда и рабочего времени;
- высокий уровень личной ответственности за результаты труда при ограниченных возможностях выбрать методы и способы решения поставленных задач;
- высокая вероятность конфликтов с клиентами и руководством, в которых сотрудник заведомо поставлен в неравные условия (ограничения выбора стратегии поведения, диктуемые профессиональной этикой);
- отсутствие адекватной оценки труда со стороны руководства.

Формирование экспериментальной выборки осуществлялось по определенным правилам:

- 1) подбор испытуемых происходил с учетом предмета и гипотезы исследования – это так называемый критерий операциональной валидности;
- 2) обеспечена эквивалентность испытуемых – это критерий внутренней валидности, о соблюдении которого свидетельствует распространение результатов исследования на всех его участников;
- 3) сформированная выборка репрезентативна относительно генеральной совокупности – этим обеспечивается внешняя валидность.

В исследовании приняли участие 35 человек. Эксперимент проходил на условиях анонимного участия, поэтому испытуемые закодированы под номерами.

Все испытуемые – мужчины, все имеют высшее образование и работают в должности торгового представителя или менеджера по продажам. Возраст испытуемых: от 21 года до 46 лет. Средний возраст составил 34 года. Все мужчины, принявшие участие в исследовании, имеют семью.

В выборке преобладают сотрудники коммерческого отдела, стаж работы которых по специальности составляет от 10 до 20 лет – 16 человек (45,7%). По 6 человек (по 17,14%) имеют стаж работы от 5 до 10 лет и от 20 до 25 лет. 7 человек (20%) работают в должности торгового представителя или менеджера по продажам менее 5 лет.

Диагностические методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой, Методика «Способность к самоуправлению» (тест ССУ) Н. М. Пейсахова и «Опросник самоорганизации деятельности» Е. Ю. Мандрикова.

2.2 Анализ уровня развития навыков саморегуляции работников коммерческой организации

На первом этапе исследования были проанализированы уровень выраженности профессионального выгорания работников коммерческой организации. Для его проведения была использована методика «Диагностика уровня профессионального выгорания» К. Маслач и С. Джексон (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания работников коммерческой организации по методике К. Маслач

Шкалы/Выборки		Общие показатели для выборки		
		\bar{X}	σ	V
1	Эмоциональное истощение	11,3	2,37	0,2
2	Деперсонализация	4,54	1,54	0,33
3	Редукция личных достижений	32,1	3,8	0,11

Примечание. \bar{X} – среднее арифметическое, σ – средне квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации

Таким образом, у всех принявших в исследовании работников организации, послужившей базой практики нами была выявлена тенденция к стремлению отрицательно оценивать самих себя, проявилось достаточно равнодушное, а в определенной степени даже негативное отношение испытуемых к другим людям, а также к готовности ограничить собственные возможности, что косвенным образом приводит к стремлению не брать на себя ответственность.

Следующим этапом анализа мы рассмотрим степень сформированности и проявленности симптомов профессионального выгорания принявших в исследовании сотрудников согласно данным, полученным по методике Рукавишникова (таблица 2).

Таблица 2 – Степень сформированности у испытуемых симптомов профессионального выгорания по методике Рукавишников

Шкалы/Выборки		Общие показатели для выборки		
		\bar{X}	σ	V
1	Психоэмоциональное истощение	11,5	1,3	0,11
2	Личностное отдаление	39,6	4,3	0,11
3	Профессиональная мотивация	44,67	4,54	0,2
4	Индекс психического выгорания	77,5	3,1	0,04
Примечание. \bar{X} – среднее арифметическое, σ – среднее квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации.				

Анализ результатов по методике Рукавишников также показал, что в выборке преобладает средний 47,5. Также нужно отметить, что крайне высоких значений по данной методике не встретилось. Видимо это обусловлено тем, что работники коммерческой организации с крайне высоким уровнем психического выгорания меняют профессию.

Данные, полученные в исследовании специфики индивидуального стиля поведения и саморегуляции у респондентов с разной степенью эффективности по тесту ССП-98, продемонстрировали, что все работники находятся на среднем уровне саморегуляции, который определяется диапазоном от (4. до 6,2 баллов). По ряду шкал были получены данные высокого уровня (8 б) Сведения о степени сформированности саморегуляции по методике ССП-98 занесены нами в таблицу 3.

Таблица 3 – Степень сформированности саморегуляции сотрудников коммерческой организации согласно методике «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой

Шкалы/Выборки		Общие показатели для выборки		
		\bar{X}	σ	V
1	Планирование	6,5	1,5	0,2
2	Моделирование	9,6	7,4	0,7
3	Программирование	6,55	4,67	0,7
4	Оценка результатов	7,5	2,4	0,3

Продолжение таблицы 3

5	Гибкость	5,5	4,3	0,8
6	Самостоятельность	6,3	4,54	0,7
7	Общий уровень саморегуляции	26,5	3,1	0,12
Примечание. \bar{X} – среднее арифметическое, σ – среднее квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации.				

Полученные нами результаты на выборке работников коммерческой организации показали преобладание высокого уровня саморегуляции. По шкале планирования, которая характеризует индивидуальные особенности постановки целей, осознанное планирование деятельности сформировано на среднем уровне. Полученные результаты показывают достаточно высокую адекватность оценки значимых внутренних условий и внешних обстоятельств.

Показатели по шкале программирования, находятся в основном в диапазоне средних значений, что свидетельствует о недостаточном умении испытуемых продумывать последовательность своих поступков. Адекватность оценки своей профессиональной деятельности и своего поведения позволяет оперативно вносить коррективы в систему поведения в соответствии с новыми требованиями ситуационных факторов.

Уровень сформированности способностей к самоуправлению у работников коммерческой организации по методике Н. М. Пейсахова представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Уровень сформированности способностей к самоуправлению у работников коммерческой организации по методике Н. М. Пейсахова

Шкалы/Выборки		Общие показатели для выборки		
		\bar{X}	σ	V
1	Анализ противоречий	17,6	5,6	0,3
2	Прогнозирование	12,4	2,5	0,2
3	Целеполагание	31,2	10,8	0,3
4	Планирование	6,2	5,7	0,9
5	Критерий оценки качества	25,5	13,8	0,5
6	Принятие решения	16,3	8,0	0,5

Продолжение таблицы 4

7	Самоконтроль	14,2	6,5	0,4
8	Коррекция	65,3	12,8	0,2
Примечание. \bar{X} – среднее арифметическое, σ – средне квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации.				

Согласно концепции Н. М. Пейсахова способность к самоуправлению включает ряд этапов.

1. Анализ противоречий,
2. Прогнозирование,
3. Целеполагание,
4. Планирование,
5. Принятие решения,
6. Самоконтроль,
7. Коррекция.

Параметры шкалы «Анализ противоречий» отражают индикаторы ориентировки испытуемого в текущей ситуации, характер психической активности в регуляции поведения респондента, в ходе которого формируется субъективная модель текущей ситуации. Было обнаружено, что достаточно высокий уровень показателей шкалы анализа противоречий проявляется практически у половины испытуемых нашей выборки – 17,6.

Диагностируемый уровень задействования процесса прогнозирования в изучаемой выборке испытуемых оказался преимущественно средним. Можно говорить о том, что большая часть работников изучаемой нами коммерческой организации имеет средние показатели функционирования этого важного для саморегуляции этапа. В ходе этого процесса создается модель-прогноз развития текущей ситуации, которая опирается на анализ прошлых событий и наблюдение за ходом настоящего.

Сходным образом проявилось распределение результатов по шкале «целеполагание», было выявлено, что 11,2% испытуемых имеют такие

показатели способности к самостоятельной постановке целей, которые приняты как средние.

Следующая шкала методики – «планирование» выявляет такие умственные действия испытуемого, как представление о результате и моделировании конкретных средств достижения поставленной цели. В методике план рассматривается как совокупность средств в определенной последовательности их использования субъектом. Однако по шкале «планирование» методики Н. М. Пейсахова довольно значительная часть испытуемых 5,7. Далее рассмотрим результаты по методике Е. Ю. Мандриковой (таблица 5).

Таблица 5 – Уровень сформированности способностей к самоуправлению у работников коммерческой организации по методике самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой

Шкалы/Выборки		Общие показатели для выборки		
		\bar{X}	σ	V
1	Планомерность	16,97	4,27	0,3
2	Целеустремленность	29,68	5,78	0,2
3	Настойчивость	21,47	4,64	0,2
4	Фиксация	16,59	3,98	0,2
5	Самоорганизация	9,14	3,74	0,4
6	Ориентация на настоящее	8,48	3,02	0,4
7	Общий показатель	102,0	11,3	0,1

Примечание. \bar{X} – среднее арифметическое, σ – среднее квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации.

Полученные на данном этапе статистического анализа результаты позволяют сделать выводы о том, что выборка не является однородной в отношении уровня саморегуляции, в ней существует большой разброс значений отдельных компонентов и этапов саморегуляции, самоуправления и самоорганизации, что может быть следствием наличия разных психологических типов личности и влияния различных организационно-профессиональных факторов.

На втором этапе исследования изучалась связь между уровнем развития профессионального выгорания и саморегуляцией работников коммерческой организации.

Коэффициент корреляции между уровнем профессионального выгорания по методике К. Маслач и саморегуляцией по методике В. М. Моросановой представлен в таблице 6.

Таблица 6 – Коэффициент корреляции между уровнем профессионального выгорания по методике К. Маслач и саморегуляцией по методике В. М. Моросановой

Параметры саморегуляции	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Планирование	-0,373**	-0,278**	0,186**
Моделирование	-0,361**	-0,296**	0,164*
Программирование	-0,368**	-0,205**	0,183**
Оценка результатов	-0,302**	-0,343**	0,145*
Гибкость	-0,376**	-0,274**	0,093
Самостоятельность	-0,284**	-0,275**	0,121*
Общий уровень саморегуляции	-0,482**	-0,392**	0,209**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

В проведенном нами исследовании было обнаружено наличие значимых взаимосвязей между переменными, которые отражают все явные симптомы наличия у испытуемых профессионального выгорания, с одной стороны и общего уровня саморегуляции, диагностированного по методике В. М. Моросановой. Взаимосвязь обратного характера говорит о том, что зависимости проявляются следующим образом: чем ниже степень выраженности саморегуляции у испытуемых, тем более вероятна высокая степень эмоционального истощения ($r = -0,482$, $p < 0,01$) и показатели деперсонализации личности ($r_s = -0,392$, $p < 0,01$). Полученный коэффициент корреляции показателей общего уровня способности к саморегуляции с одной стороны и параметры подшкалы «редукция личных достижений», с другой стороны, связаны со спецификой определения численных значений по указанной шкале. Согласно инструкции более низкие показатели говорят о

более высокой редукции достижений. Таким образом, следует считать, что более выраженная степень способности к саморегуляции связана с менее выраженной редукцией достижений личности. Получается, что именно достаточный уровень саморегуляции благоприятно влияет на профессиональные достижения, на самореализацию личности в профессиональной сфере.

Коэффициент корреляции между уровнем профессионального выгорания по методике А. А. Рукавишникова и саморегуляцией по методике В. М. Моросановой представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Коэффициент корреляции между уровнем профессионального выгорания по методике А. А. Рукавишникова и саморегуляцией по методике В. М. Моросановой

Параметры саморегуляции	Психоэмоциональное истощение	Личностное отдаление	Профессиональная мотивация	Индекс психического выгорания
Планирование	-0,314**	-0,400**	-0,075	-0,486**
Моделирование	-0,226**	-0,322**	-0,065	-0,379**
Программирование	-0,284**	-0,327**	-0,018	-0,390**
Оценка результатов	-0,315**	-0,326**	-0,019	-0,406**
Гибкость	-0,337**	-0,351**	0,013	-0,419**
Самостоятельность	-0,320**	-0,325**	-0,035	-0,417**
Общий уровень саморегуляции	-0,419**	-0,480**	-0,048	-0,584**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Далее был проведен анализ полученных результатов относительно взаимосвязей особенностей саморегуляции с проявлениям психического выгорания, с применением теста Н. М. Пейсахова. В итоге было обнаружено, что выявленный общий индекс выгорания в значительной степени связан с показателем общего уровня саморегуляции личности ($r = -0,584$, $p < 0,01$). В нашем исследовании проявилась сильная значимая связь показателей по методике выгорания с выраженностью процесса планирования ($r = -0,486$, $p < 0,01$), а также с параметрами гибкости в саморегуляции ($r = -0,419$, $p < 0,01$)

и уровнем способности самостоятельно регулировать свою деятельность ($r = -0,417, p < 0,01$).

При учете специфики проявления отдельных симптомов выгорания, необходимо учесть значимые отрицательные связи со характеристиками личностной саморегуляции, которые характерны для психоэмоционального истощения, которое значимо коррелирует с итоговым значением по саморегуляции ($r = -0,419, p < 0,01$), с одной стороны, и параметрами гибкости поведения ($r = -0,337, p < 0,01$), значениями по шкале самостоятельности ($r = -0,320, p < 0,01$), выраженностью способности к планированию ($r = -0,314, p < 0,01$), а также степенью готовности оценивать свои результаты деятельности ($r = -0,315, p < 0,01$).

Симптом «личностного отдаления» наиболее тесно связан как с общим уровнем саморегуляции ($r = -0,480, p < 0,01$), так и со всеми остальными свойствами саморегуляции на уровне не ниже $p < 0,01$.

Объясненная совокупная дисперсия представлена в таблице 8.

Таблица 8 – Объясненная совокупная дисперсия

Компонент	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок извлечения			Суммы квадратов нагрузок вращения		
	Всего	Дисперсии %	Суммарный %	Всего	Дисперсии %	Суммарный %	Всего	Дисперсии %	Суммарный %
1	13,440	33,600	33,600	13,440	33,600	33,600	11,482	28,705	28,705
2	3,572	8,931	42,530	3,572	8,931	42,530	3,374	8,434	37,139
3	1,581	3,953	46,484	1,581	3,953	46,484	1,981	4,951	42,090
4	1,422	3,556	50,040	1,422	3,556	50,040	1,675	4,187	46,278
5	1,260	3,149	53,189	1,260	3,149	53,189	1,464	3,661	49,938
6	1,225	3,061	56,250	1,225	3,061	56,250	1,445	3,612	53,550
7	1,177	2,944	59,194	1,177	2,944	59,194	1,444	3,610	57,160
8	1,108	2,771	61,964	1,108	2,771	61,964	1,367	3,418	60,578
9	1,085	2,712	64,676	1,085	2,712	64,676	1,341	3,351	63,929
10	1,003	2,508	67,185	1,003	2,508	67,185	1,302	3,256	67,185

Всего из 40 первичных переменных, содержащихся в 7 тестах, было получено 10 компонентов (факторов) внутренней структуры саморегуляции, которые объясняют более 67% суммарной дисперсии данных.

В таблице А.1 (Приложение А) представлены факторные нагрузки исходных переменных на каждый из факторов. Поскольку полученные при помощи факторного анализа факторы получают свои названия, как правило, в соответствии с исходными переменными, то мы предлагаем следующее описание факторов. Необходимо сразу оговориться, что факторы располагаются в порядке убывания своей роли в объяснении дисперсии данных, а значит и своей значимости для анализа явления. Наибольший интерес будут представлять первые шесть факторов, которые объясняют более половины дисперсии данных (53,55% дисперсии), в которые с разными нагрузками входят шкалы методик саморегуляции.

Первый фактор. Представлен главным образом шкалами двух методик – методики Пейсахова и Моросановой. Таким образом, первый фактор может быть обозначен как собственно фактор саморегуляции. Интересным и важным моментом является то, что этот фактор двуполярный и на противоположном полюсе высокого уровня саморегуляции находится шкала «преданность» опросника «Шкала вовлеченности в работу» (UWES) (Schaufeli, Bakker). Таким образом, как ни парадоксально, преданность работе является фактором, который препятствует успешной саморегуляции в профессиональной деятельности работника коммерческой организации.

Второй фактор. Данный фактор может быть обозначен как фактор самоорганизации – в него входит общий уровень самоорганизации и целеустремленность из опросника самоорганизации деятельности (ОСД).

Третий фактор – биполярный фактор «профессиональная мотивация – психоэмоциональное истощение». Данный фактор можно проинтерпретировать следующим образом: перед специалистом рано или поздно встает дилемма, которая заключается в том, что ему приходится выбирать между сохранением высокого уровня мотивации и переживать

психоэмоциональное истощение или сохранить психоэмоциональное здоровье, но при этом снизить уровень притязаний к результатам своей работы.

Четвертый фактор – фактор «преданности профессии», который также дополнен шкалой «фиксация» из опросника самоорганизации деятельности (ОСД).

Пятый фактор имеет достаточно простую интерпретацию, он представлен только одной переменной – шкалой «ориентация на настоящее» из опросника самоорганизации деятельности (ОСД).

Рассмотрим оставшиеся факторы.

Шестой фактор является фактором, который аккумулирует профессиональные навыки – «демонстрация учителем знания учебного предмета и письменного и устного объяснения учебного материала» и «поддержание учителем на уроке приемлемого поведения учеников».

Седьмой фактор также фактор профессиональных навыков – «поддержание творческой (креативной) атмосферы на уроке» и «общение, взаимодействие работника коммерческой организации с учениками».

Восьмой фактор представлен шкалой «планомерность».

Девятый – «редукция личных достижений».

Десятый – фактор «самоорганизации» (соответствующая шкала из опросника ОСД).

Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания по методике Маслач в зависимости от возраста работников коммерческой организации представлен в таблице 9.

Таблица 9 – Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания по методике Маслач в зависимости от возраста работников коммерческой организации

Возраст	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
до 25	10,38	3,31	33,77
26-30	13,39	6,36	34,21

Продолжение таблицы 9

31-35	9,68	4,91	34,77
36-40	11,53	2,71	35,41
41-45	19,05	5,89	35,79
46-50	22,48	9,95	30,49
51 и старше	21,36	10,13	29,08

Полученные результаты показывают, что профессиональное выгорание работников коммерческой организации представлено неравномерно. Если рассматривать наиболее известный симптом – эмоциональное истощение, то можно обнаружить, что до 40 лет его уровень носит колебательный характер. Наиболее сильное увеличение эмоционального истощения начинается после 40 лет и достигает своего максимума к 46-50 годам и остается стабильно высоким для работников коммерческой организации старше 50 лет.

Деперсонализация также подвергается динамике, которая заключается в сильном росте к 30 годам, но после этого возраста наблюдается снижение уровня деперсонализации, а дальнейший ее рост также наступает после 40 лет.

Что касается редукции личных достижений, то ее уровень остается относительно стабильным в разных возрастных диапазонах и, видимо он имеет сугубо индивидуальных характер.

Таким образом только эмоциональное истощение подвержено возрастному влиянию, которое имеет почти линейную зависимость. Колебательный характер деперсонализации может быть объяснен тем, что она сильнее проявляется у молодых работников коммерческой организации, но видимо этот симптом либо проходит с возрастом и развитием профессиональных навыков, либо работника коммерческой организации, для которых он становится проблемой, меняют свою профессиональную деятельность.

Коэффициент корреляции между уровнем профессионального выгорания по методике К. Маслач, возрастом и стажем представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Коэффициент корреляции уровнем профессионального выгорания по методике К. Маслач и возрастом и стажем

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
возраст	0,650**	0,578**	-0,442**
стаж	0,534**	0,550**	-0,489**

*p < 0,05; **p < 0,01

Анализ корреляций между уровнем сформированности симптомов профессионального выгорания показал зависимость симптомов профессионального выгорания от возраста на уровне не ниже $p < 0,01$.

Эмоциональное истощение сильнее больше связано с возрастом ($r = 0,650$, $p < 0,01$), чем со стажем ($r = 0,534$, $p < 0,01$). Взаимосвязи деперсонализации со стажем и возрастом примерно одинаковы, но редукция личных достижений больше связана со стажем ($r = -0,489$, $p < 0,01$), чем с возрастом ($r = -0,442$, $p < 0,01$). Причина этого заключается в том, что данный симптом является отражением индивидуального профессионального опыта.

Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания по методике Рукавишникова в зависимости от возраста работников коммерческой организации отражен в таблице 11.

Таблица 11 – Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания по методике Рукавишникова в зависимости от возраста работников коммерческой организации

Возраст	Психозэмоциональное истощение	Личностное отдаление	Профессиональная мотивация
до 25	9,54	8,31	39,85
26-30	13,89	7,11	32,43
31-35	18,14	7,05	31,23
36-40	18,82	7,94	18,00
41-45	17,26	22,47	19,74
46-50	32,14	27,50	21,54
51 и старше	31,43	35,94	22,11

По методике Рукавишникова зависимость симптомов выгорания от возраста имеет некоторое сходство, но в то же время отличается от результатов по методике К. Маслач.

Психоэмоциональное истощение также подвержено практически линейному возрастанию, но его рост наступает не после 40, а после 45 лет и пик приходится на возрастной диапазон от 46 до 50 лет.

Личностное отдаление остается достаточно стабильным до 40 лет, после чего довольно резко возрастает.

Профессиональная мотивация имеет тенденцию к постоянному снижению и ее довольно резкий спад приходится на 36-40-летний возраст.

Таблица 12 – Коэффициент корреляции между уровнем профессионального выгорания по методике Рукавишников, возрастом и стажем

	Психоэмоциональное истощение	Личностное отдаление	Профессиональная мотивация	Индекс психического выгорания
возраст	0,716**	0,794**	-0,474**	0,690**
стаж	0,650**	0,761**	-0,381**	0,680**

*p < 0,05; **p < 0,01

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют, что между возрастом и симптомами психического выгорания, а также между стажем и симптомами психического выгорания по Рукавишникову существует довольно тесная связь. Причем все симптомы психического выгорания по методике Рукавишникова больше связаны с возрастом, чем со стажем. В целом, чем старше работник коммерческой организации и чем большее количество лет он работает в организации, тем больше вероятность обнаружения у него симптомов выгорания и тем они сильнее выражены. Данный коэффициент корреляции оценивается на уровне не ниже $p < 0,01$.

2.3 Разработка программы психологической саморегуляции работников коммерческой организации

Эмпирическое исследование, направленное на изучение приемов саморегуляции как фактора, влияющего на здоровье человека, выявило, что в качестве значимых стрессоров для сотрудников коммерческого отдела выступают организационные факторы, которые отличаются низкой степенью управляемости. Если человек не может изменить ситуацию, он должен изменить свое отношение к ней. Это правило дает человеку возможность самостоятельно осуществить ряд действий по регуляции эмоционального состояния, в том числе, в условиях психоэмоционального напряжения.

Овладение методами и приемами осознанной саморегуляции позволяет человеку мобилизовать имеющиеся у него психические ресурсы для решения проблем, существующих на личностном и поведенческом уровне. Условием успешной саморегуляции психических состояний является использование рефлексивного, мотивационного, волевого компонентов, объединенных в единый механизм.

Результатом эффективно проведенной саморегуляции должно быть гармоничное поведение, соответствующее тем требованиям, которые предъявляются в процессе жизни и профессиональной (или иной) деятельности.

При определении формы и содержания коррекционной работы мы исходили из представления о том, что профессиональный стресс и выгорание провоцируют не только личностные изменения, но и поведенческие проблемы. Из этого следует, что человек должен уметь вести себя так, чтобы осознавать последствия отрицательного действия стрессоров, уметь контролировать свои чувства и эмоции, выбирать правильные стратегии поведения в различных ситуациях.

В тренинговой группе возможно создание условий полного принятия человеком самого себя и окружающих, полного доверия и мотивации

стремления к изменению. С одной стороны, групповая форма тренинговой работы обеспечивает имитацию реального мира. В межличностных отношениях, которые формируются в тренинговой группе, воспроизводятся реальные жизненные проблемы и особенности поведенческих стратегий участников. С другой стороны, участник тренинга имеет возможность отрабатывать различные стили общения, в процессе прохождения тренинга происходит усвоение и отработка моделей поведения, которые не свойственны человеку в обычной жизни. При этом, осознание того, что все происходящее своего рода игра, позволяет участнику тренинга испытывать психологический комфорт и защищенность. Именно поэтому в условиях социально-психологического тренинга возможно решение задач, неразрешимых в реальной жизни. Во время тренинга участник получает возможность освоить психологические техники самопознания и саморегуляции. Групповая форма работы способствует развитию техник обратной связи и рефлексии.

Тренинг как форма психологической работы позволяет объединять такие направления как консультирование, просвещение и коррекцию, что важно в работе организационного психолога, возможности которого ограничены условиями и режимом труда клиентов.

Целью тренинга является оказание корректирующего воздействия на функциональное состояние участника, посредством формирования у него навыков эффективной саморегуляции.

В качестве основных задач тренинга выделены следующие:

- расширить информацию участника тренинговой программы о собственной личности, развить умение осознавать свои потребности, анализировать и оценивать собственное поведение;
- обучить участника тренинга приемам отреагирования негативных эмоций как условия регулирования эмоционального состояния;
- дать понятие об альтернативных способах поведения, обучить приемам, позволяющим осуществлять внутренний самоконтроль и

сдерживать негативные импульсы в ситуации, которая порождает психоэмоциональное напряжение;

– формирование мотивации к освоению эмоциональной саморегуляции.

Тематический план.

Блок 1 «Кто Я, какой Я? (познание своего «Я») (таблица 12).

Задача: расширить информацию участника тренинговой программы о собственной личности, развить умение осознавать свои потребности, анализировать и оценивать собственное поведение, обучить участника тренинга приемам отреагирования негативных эмоций как условия регулирования эмоционального состояния.

Таблица 12 – Тематический план Блок 1 «Кто Я, какой Я? (познание своего «Я»)

Тема	Содержание	Кол-во часов
Вводное занятие	Представление программы	2
1. Познание своего «Я»	Понятие «индивид», «личность»	2
2. Сколько всего «Я»	Составляющие характеристики личности, «Я-концепция. Образы «Я»	2
3. Эмоции и чувства	Виды, отличия, проявления эмоций и чувств. Значение.	2
4. Твои цели	Умение ставить перед собой цели	2
5. Саморегуляция и самоактуализация	Определение понятий. Их значение	2
		12

Блок 2 «Я и другие» (таблица 13).

Задача: дать понятие об альтернативных способах поведения, обучить приемам, позволяющим осуществлять внутренний самоконтроль и сдерживать негативные импульсы в ситуации, которая порождает психоэмоциональное напряжение;

Таблица 13 – Тематический план Блок 2 «Я и другие»

Тема	Содержание	Кол-во часов
1. Человек как социальное существо.	Значимость социальной составляющей личности	2
2. Вербальное и невербальное общение	Значение, способы, зоны общения.	2
3. Права и обязанности людей	Система прав человека. Законодательные акты их регламентирующие	2
		6

Блок 3 Самосохранение своего «Я» (таблица 14).

Задача: формирование мотивации к освоению эмоциональной саморегуляции.

Таблица 14 – Тематический план Блок 3 «Самосохранение своего «Я»

Тема	Содержание	Кол-во часов
1. Способы и методы саморегуляции	Понятия: самообладание, самоубеждение, самовнушение, самоирония, самоподкрепление.	2
2. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта	Способы выражения негативных эмоций. Самопомощь при аффектах, страхах, страсти.	2
3. Управление своим поведением	Определение. Принципы, способы управления поведением	2
4. Защита от манипуляций	Виды манипуляций, способы защиты	2
5. Понятие «стресса» и проблемно-разрешающее поведение	Определение. Пути выхода из стресса.	2
6. Защити свои права	Правозащитные методики и технологии	2
7. Заключительное занятие	Игра «Путь к успеху». Подведение итогов. Выводы по результатам ведения дневников саморазвития. Анкетирование «Владеете ли вы умениями саморегуляции»	2
		14

Занятия, из которых состоит психологический тренинг, должны быть структурированы и включать определенные, взаимосвязанные между собой этапы.

Каждое занятие начинается с приветствия, форма и содержание которого сплачивает участников, создает в группе дружескую,

доверительную атмосферу, обеспечивает принятие участниками друг друга, тренера и ситуации.

Следующий этап представляет собой разминку – это ряд упражнений, которые, воздействуя определенным образом на мотивационную и эмоциональную сферы участника, обеспечивают достижение нужного уровня индивидуальной и групповой активности и продуктивности групповой деятельности.

Основной этап каждого занятия включает функциональные упражнения и техники.

На заключительном этапе обязательным является рефлексия участниками проделанной работы. Процесс рефлексии складывается из оценки эмоциональной составляющей (участник определяет, понравилось ему занятие или нет) и смысловой (участник определяет степень важности произошедших с ним событий, полученных знаний и сформированных навыков).

Завершается занятие ритуалом прощания, который позволяет подвести итоги проделанной работы.

Программу тренинга разрабатывают таким образом, что, как правило, она включает три части.

На вводном занятии участникам тренинга необходимо разъяснить цели и задачи предстоящей работы, установить нормы и правила поведения в группе.

На занятиях, включенных в первый этап, участники группы:

- знакомятся друг с другом;
- расширяют познания о своих личностных особенностях и возможностях, о существующей психологической проблеме;
- осознают свое отношение к неблагоприятным факторам, порождаемым профессиональной средой, и оценивают возможные последствия их воздействия.

На занятиях второго этапа участники тренинга осваивают альтернативные способы поведенческой и эмоциональной реакции в типичных ситуациях, которые провоцируют развитие психоэмоционального напряжения и реакцию стресса.

На занятиях третьего этапа участники:

- закрепляют освоенный материал;
- осознают расширение возможности управлять эмоциональными реакциями.

Подготовительный этап – «Знакомство» – состоящий из трех коротких, продолжительностью до 1 часа, занятий проводится в течение первой недели реализации коррекционной программы.

Основная цель – заинтересовать участников и мотивировать их к участию в тренинге.

Основное условие проведения – «расшевелить» участников, для которых такие мероприятия новы и непривычны, добиться, чтобы каждый выполнил предложенную на занятии программу.

Основной этап включает три занятия. Их продолжительность составляет 2 часа. Содержание занятий – изучение принципов контроля эмоционального состояния и освоение приемов саморегуляции.

На занятиях используются игровые технологии, методы арт-терапии. Также участники получают необходимый минимум теоретических знаний по изучаемой проблеме. Занятия проходят по стандартной для тренингов схеме, описанной выше.

Важной частью основного этапа является самостоятельная работа участников. Это, во-первых, отработка в течение недели между занятиями освоенных навыков саморегуляции. Во-вторых, самонаблюдение, рефлексия, ведение дневника.

В течение недели предусмотрено проведение индивидуальных консультаций: как по запросу участников, так и по инициативе психолога.

В период работы на психологическом тренинге у его участников формируются положительные установки, обеспечивающие повышение эффективности самосовершенствования. Это происходит благодаря тому, что овладение приемами саморегуляции позволяет осуществлять контроль негативных эмоциональных состояний, развивающихся в ответ на действие внешних факторов, провоцирующих психоэмоциональное напряжение.

Важной концепцией СТО является саморегулирующееся истощение, также называемое истощением эго.

Это состояние, в котором сила воли и контроль над процессами саморегуляции человека исчерпаны, а энергия, предназначенная для подавления импульсов, израсходована. Это часто приводит к плохому принятию решений и плохой работе.

Когда человек сталкивается со многими искушениями (особенно с сильными искушениями), он или она должны приложить столь же мощное количество энергии, когда дело доходит до управления импульсами. SRT утверждает, что у людей есть ограниченное количество энергии для этой цели, и когда она уходит, происходят две вещи.

Запреты и поведенческие ограничения более слабые, что означает, что у человека меньше мотивации и силы воли, чтобы воздерживаться от соблазнов.

Искушения, желания или побуждения ощущаются гораздо сильнее, чем когда сила воли находится на нормальном, неисчерпаемом уровне.

Это ключевая идея в СТО. Это объясняет, почему мы изо всех сил пытаемся избежать «плохого поведения», когда мы соблазняемся им в течение длительного периода времени. Например, это объясняет, почему многие люди, сидящие на диете, могут придерживаться своей строгой диеты в течение всего дня, но после обеда они уступают, когда их соблазняет десерт.

Недавние исследования в области нейробиологии подтверждают эту идею саморегулирующегося истощения. В исследовании 2013 года,

проведенном Вагнером и его коллегами, использовалась функциональная нейро-визуализация, чтобы показать, что люди, у которых истощилась энергия саморегуляции, испытывали меньшую взаимосвязь между областями мозга, участвующими в самоконтроле и вознаграждении. Другими словами, их мозг был менее приспособлен, помогая им противостоять искушению после продолжительной саморегулирующей деятельности.

Лица, обладающие высокими навыками саморегулирования, лучше ориентируются на рабочем месте, а это означает, что они лучше подготовлены для получения и сохранения рабочих мест и, как правило, превосходят своих менее регулируемых коллег.

Чтобы помочь вам эффективно управлять своими эмоциями на работе (а также накапливать их вне работы), рекомендуется соблюдать следующие правила.

Делайте дыхательные упражнения (например, осознанное дыхание).

Ешьте здоровую пищу, пейте много воды и ограничьте употребление алкоголя.

Используйте самогипноз, чтобы снизить уровень стресса и сохранять спокойствие.

Регулярно делайте физические упражнения.

Спите семь-восемь часов в сутки.

Найдите время для развлечений вне работы

Чаще смейтесь.

Проводите время в одиночестве.

Управляйте балансом между работой и личной жизнью.

Эти советы, вероятно, звучат очень общие, но это правда, что в целом здоровый образ жизни является ключом к снижению стресса и сохранению энергии для саморегуляции.

Более конкретные советы по развитию навыков саморегуляции читайте далее.

Есть много советов, которые помогут вам улучшить свои навыки саморегуляции. Если вы хотите попробовать, прочтите эти техники и выберите тот, который вам нравится, – тогда попробуйте.

Внимательность. Развитие навыка внимательности улучшит вашу способность поддерживать сиюминутную осознанность, что, в свою очередь, поможет вам отложить удовлетворение и управлять своими эмоциями.

Исследования показали, что внимательность очень эффективна для усиления сознательного контроля над вниманием, помогает людям регулировать негативные эмоции и улучшает исполнительные функции.

Когнитивная переоценка. Эту стратегию можно охарактеризовать как сознательное усилие изменить свой образ мышления. Это одна из главных целей когнитивной терапии.

Чтобы развить свои когнитивные навыки переоценки, вам нужно будет поработать над изменением и переосмыслением своих мыслей, когда вы столкнетесь с трудной ситуацией. Принятие более адаптивного подхода к вашей ситуации поможет вам найти серебряную подкладку и поможет вам управлять регулированием эмоций и сдерживать отрицательные эмоции.

Также было обнаружено, что когнитивная саморегуляция положительно коррелирует с социальным функционированием. Он включает в себя когнитивные способности, которые мы используем для интеграции различных процессов обучения, которые также помогают нам поддерживать наши личные цели.

Далее опишем восемь методов и стратегий построения саморегулирования:

Руководить и жить порядочно: быть хорошим образцом для подражания, практиковать то, что вы проповедуете, создавать атмосферу доверия и жить в соответствии со своими ценностями;

Быть открытым для изменений: ставить перед собой задачу справиться с изменениями прямым и позитивным образом и работать над улучшением

своей способности адаптироваться к различным ситуациям, оставаясь при этом позитивным;

Выявление триггеров: развитие чувства самосознания, которое поможет вам узнать, в чем заключаются ваши сильные и слабые стороны, и что может привести к тяжелому состоянию ума;

Практика самодисциплины: проявление инициативы и настойчивость в достижении своих целей, даже если это последнее, что вам хочется делать;

Переосмысление негативных мыслей: работа над своей способностью отступить от собственных мыслей и чувств, проанализировать их и придумывать альтернативные позитивные мысли;

Сохранять спокойствие под давлением: сохранять хладнокровие, удалившись на короткое время из ситуации – умственно или физически – и используя методы релаксации, такие как глубокое дыхание;

Рассмотрение последствий: остановка и размышление о последствиях уступки «плохому» поведению (например, что произошло в прошлом, что, вероятно, произойдет сейчас, что это поведение может вызвать с точки зрения долгосрочных последствий);

Вера в себя: повышение вашей самооценки за счет работы над уверенностью в себе, сосредоточения внимания на жизненном опыте, когда вы добились успеха, и с учетом своих ошибок. Выберите верить в свои способности и окружите себя позитивными, поддерживающими людьми

Ян Джонсон перечислил 23 стратегии, которые мы можем использовать для саморегулирования, как индивидуально, так и в отношениях.

Стратегии делятся на две группы: «Положительные или нейтральные» и «Отрицательные или нейтральные». Ознакомьтесь с некоторыми примерами в каждом столбце и подумайте, где на диаграмме находятся ваши наиболее часто используемые стратегии саморегулирующегося обучения.

Например, в верхнем левом квадранте («Одинокий фокус, позитивный или нейтральный») стратегии включают следующие:

- сознательно уделите внимание дыханию, расслаблению,
- упражнение,
- движение,
- осведомленность о телесных ощущениях,
- уход за телом, питанием,
- медитация и молитва,
- самовыражение: искусство, музыка, танцы, письмо и т.п.,
- заботливый, питательный разговор с самим собой,
- смеялся, рассказывал анекдоты,
- позитивный разговор с самим собой (сообщения «Я могу», «Я достаточно»),
- войдите внутрь с намеренной заботой о себе.

В категорию «Отношения – сосредоточьтесь на других, позитивных или нейтральных» стратегии включают следующие:

- поиск диалога и обучения,
- играть с другими,
- делимся юмором,
- движение к отношениям, чтобы учиться (взаимное исследование),
- желание и / или движение к сотрудничеству,
- умышленное почитание или прославление другого / привлечение внимания к другому.

Наконец, стратегии в категории «Отношения – сосредоточение на себе, позитивном или нейтральном» включают следующие:

- признавая то, что я сказал или сделал, и любую правду в этом,
- юмор,
- двигаться к отношениям, чтобы учиться,
- желая сотрудничества,
- запрос о воздействии,
- умышленное чествование или празднование меня (устроить себе вечеринку).

Помимо рабочих листов и раздаточных материалов, упомянутых ранее, есть еще два удобных инструмента, которые можно использовать: таблица саморегулирования и контрольный список саморегулирования.

В таблице саморегулирования перечислено 30 навыков, связанных с эмоциональной регуляцией, и участнику предлагается оценить успешность в каждой области по четырехбалльной шкале от «Почти всегда» до «Почти никогда».

Все эти навыки важно помнить, но навыки, относящиеся к саморегуляции, включают следующие:

- позволяет другим утешить его / ее, если он расстроен или взволнован;
- саморегулируется в напряжении или расстройстве;
- саморегулируется при высоком уровне энергии;
- справляется с поддразниванием приемлемыми способами;
- справляется с тем, чтобы остаться вне группы;
- принимает участие в игре или мероприятии не первым;
- принимает проигрыш в игре, не расстраиваясь / не злясь;
- приемлемым образом говорит «нет» тому, чего не хочет делать;
- принимает ответ «нет», не расстраиваясь / не злясь;
- может сказать: «Я не знаю»;
- умеет правильно заканчивать разговор.

Другой тип диаграмм, которые могут помочь в развитии саморегуляции, – это диаграмма поведенческой саморегуляции.

Хороший контрольный список для саморегулирования поможет оценить свой самоконтроль и помнить о цели саморегулирования.

Если вы потратите какое-то время на изучение литературы по саморегулированию или поговорите с другими на эту тему, вы обязательно наткнетесь на упоминания о зонах регулирования.

По словам разработчика Лии Кайперс, «Зоны регуляции» – это «систематический когнитивно-поведенческий подход, используемый для обучения саморегуляции путем разделения всех различных способов,

которые мы чувствуем, и состояний бдительности, которые мы испытываем, на четыре конкретных цветных зоны» [77].

В этой книге описывается учебная программа «Зоны регулирования», включая уроки и мероприятия, которые вы можете использовать в классе, в терапевтическом кабинете или дома.

В этой книге вы узнаете о четырех зонах.

Красная зона: чрезвычайно повышенные состояния бдительности и сильных эмоций (например, ярость, гнев, опустошение, ужас).

Желтая зона: повышенные состояния бдительности и повышенных эмоций (например, глупость, стресс, разочарование, «шевеления»), но с большим контролем, чем в красной зоне.

Зеленая зона: спокойные состояния бдительности и регулируемые эмоции (например, счастливые, сосредоточенные, довольные, готовые учиться).

Синяя зона: состояния низкой бдительности и подавленности (например, грусть, тошнота, усталость, скука).

Кроме того, чтение книги научит вас применять модель зон, чтобы помочь вашим детям, ученикам или клиентам развить свои навыки эмоциональной регуляции.

Этот сборник исследователей Кэтлин Д. Вохс и Роя Ф. Баумейстера предлагает всесторонний взгляд на теорию саморегуляции, лежащие в ее основе исследования и способы ее применения для улучшения качества жизни. Он также объясняет, как саморегуляция развивается и формируется в результате жизненного опыта, и как она влияет и находится под влиянием социальных отношений.

В главах о саморегуляции (например, о зависимости, переедании, компульсивных тратах, СДВГ) исследуется, что происходит, когда навыки саморегуляции не развиваются до адекватного уровня.

Если вы студент, исследователь, ученый, помогающий специалист или начинающий помогающий профессионал, вы не пожалеете, что потратили свое время и силы на чтение этой книги и ознакомление с этой важной темой.

Навыки саморегуляции необходимы для достижения успеха в жизни и достижения наших самых важных целей. Эти навыки также могут иметь большое влияние на общее самочувствие.

Саморегулирование – действительно важная тема для рассмотрения каждым. Однако для родителей и педагогов может быть даже важнее узнать об этом, поскольку это важный навык для развития детей.

2.4 Результаты апробации программы психологической саморегуляции работников коммерческой организации

На первом этапе исследования были проанализированы уровень выраженности профессионального выгорания работников коммерческой организации. Для его проведения была использована методика «Диагностика уровня профессионального выгорания» К. Маслач и С. Джексон (таблица 15).

Таблица 15 – Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания работников коммерческой организации по методике К. Маслач

Шкалы/Выборки		Группа до проведение программы			Группа после проведение программы		
		\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V
1	Эмоциональное истощение	10,4	7,5	0,7	5,3	1,87	0,3
2	Деперсонализация	3,1	3,71	0,04	12,6	3,32	0,3
3	Редукция личных достижений	35,6	2,55	0,07	31,2	7,55	0,2
\bar{X} – среднее арифметическое, σ – средне квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации.							

У работников коммерческой организации группы до проведения программы повышается раздражительность, происходящие вокруг него события вызывают слабый эмоциональный отклик, все это проявляется в

личностной отстраненности и чувстве бесполезности, снижении энтузиазма по отношению к работе, безразличии к результатам своей деятельности. Чем больше проявляются симптомы редукции личностных достижений, тем более равнодушное и негативное у него отношение к окружающим. Все эти личностно-поведенческие изменения свидетельствуют о наличии профессионального выгорания в группе до проведения программы.

Далее рассмотрим уровень сформированности симптомов профессионального выгорания работников коммерческой организации по методике Рукавишникова (таблица 16).

Таблица 16 – Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания работников коммерческой организации по методике Рукавишникова

Шкалы/Выборки		Группа до проведения программы			Группа после проведения программы		
		\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V
1	Психоэмоциональное истощение	28,7	6,4	0,2	30,7	2,37	0,21
2	Личностное отдаление	28,6	3,1	0,11	29,3	1,54	0,12
3	Профессиональная мотивация	31,1	5,6	0,2	42,7	6,37	0,15
4	Индекс психического выгорания	78,4	6,4	0,1	92,7	6,75	0,12
\bar{X} – среднее арифметическое, σ – среднее квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации.							

Психоэмоциональное истощение в группе до проведения программы находится на уровне 28,7 – это средние значения. Личностное отдаление равняется 28,6 – это так же входит в зону средних значений. А вот по шкале профессиональная мотивация выходят крайне высокие показатели равные 31,1. Стоит отметить, что показатели стандартного отклонения по шкалам психоэмоциональное истощение и личностное отдаление имеют достаточно широкий диапазон величин стандартного отклонения. Это говорит о том, что в интерпретации этих данных, стоит уделить внимание индивидуальному подходу, уделяя внимание работникам с высокими показателями по данным шкалам.

При помощи методов описательной статистики мы проанализировали полученные в ходе исследования показатели и воспроизвели результаты в графическом виде. Нами был использован критерий Стьюдента в качестве простого непараметрического критерия для оценки различий между данными диагностики групп.

Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

- Н₀ – уровни признака не имеют различий;
- Н₁ – уровни признака имеют значимые различия.

Полученные в ходе математических расчетов данные, отображающие схематику распределения значений Т, представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Распределение значений критерия Стьюдента

Шкала	Значение Тэмп	Значение Ткр при k=0,01	Значение Ткр при k=0,05	Гипотеза верна
Психоэмоциональное истощение	1	3	8	Н ₀
Личностное отдаление	1,5	3	8	Н ₀
Профессиональная мотивация	6	7	13	Н ₁
Индекс психического выгорания	6	7	13	Н ₀
Психоэмоциональное истощение	10	7	13	Н ₁ при 1%
Эмоциональное истощение	1,5	3	8	Н ₁
Деперсонализация	6	7	13	Н ₁
Редукция личных достижений	6	7	13	Н ₀

На основании анализа приведенной выше таблицы 17 можно сделать выводы о том, что на уровне значимости 1% мы принимаем альтернативную гипотезу о наличии относительно интенсивного сдвига в типичном направлении, т. е. гипотеза Н₁ верна при 1% значимости. При сравнении групп были получены значимые различия по шкалам: эмоционального истощения, деперсонализации, профессиональная мотивация, психоэмоциональное истощение.

Согласно концепции В. Моросановой, основными функциональными компонентами модели саморегуляции являются цель деятельности, модель значимых условий, программа исполнительских действий, критерии успешности, оценка результатов, коррекция.

Результаты исследования показывают (таблица 18), у испытуемых в группе до проведения программы выше показатель по шкалам «планирования», «программирования», «оценки результатов». У группы после проведения программы значительно ниже шкала «планирование», чем у женщин, соответственно (5,4. и 6,2), однако более высокие показатели по шкалам «моделирование» «самостоятельность» и «гибкость».

Таблица 18 – Уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции работников коммерческой организации по методике «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой

Шкалы/Выборки		Группа до проведения программы			Группа после проведения программы		
		\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V
1	Планирование	8,7	5,4	0,6	6,2	3,7	0,6
2	Моделирование	7,4	4,6	0,6	5,5	3,3	0,6
3	Программирование	5,2	3,1	0,6	5,0	3,7	0,7
4	Оценка результатов	8,4	5,4	0,6	3,5	2,7	0,8
5	Гибкость	6,1	3,1	0,5	4,7	1,54	0,3
6	Самостоятельность	7,0	5,6	0,8	5,4	6,37	1,1
7	Общий уровень саморегуляции	10,5	6,4	0,6	15,1	6,75	0,4

Примечание. \bar{X} – среднее арифметическое, σ – среднее квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации.

Анализ результатов по критерию Стьюдента показывает наличие статистически значимых различий между группами испытуемых до проведения программы и после по шкале «моделирование». Испытуемые группы после проведения программы показывают высокую развитость процессов моделирования, то есть способность выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности,

соответствии получаемых результатов принятым целям. Однако в этой группе испытуемых снижены показатели по шкале «гибкость», что чаще проявляется у лиц с развитым конвергентным мышлением, которое направлено на решение задач, имеющих строго определенный правильный ответ. Невысокая способность к поиску новых вариантов решений, отсутствие способности к пластичному изменению стратегии поведения, скорее всего, может препятствовать в будущем успешной профессиональной адаптации.

В реальной жизни эти специалисты могут лучше адаптироваться к изменяющимся требованиям общества к профессиональной деятельности, отступая от жестких алгоритмов деятельности и подбирая при этом оптимальные условия для реализации своего внутреннего потенциала для достижения поставленных целей. Вместе с тем, и у той, и у группы после проведения программы недостаточно высокие показатели по шкале «самостоятельность», означающие потребность в сопровождении их деятельности со стороны других людей.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы: у респондентов группы после проведения программы развита саморегуляция как процесс внутренней психической активности личности, направленный на достижение значимых целей, на среднем уровне и соответствует норме, (то есть находится в диапазоне среднего уровня от 4 до 6,2) по большинству шкал. Как показало данное исследование, индивидуальный стиль саморегуляции в группе до проведения программы характеризуется развитым комплексом стилевых особенностей регуляции и компенсацией функционально слабых звеньев.

Уровень сформированности способностей к самоуправлению у работников коммерческой организации измерялся по методике Н. М. Пейсахова (таблица 19). Выявлены значимые различия по показателю общей способности самоуправления ($p < 0,001$), прогнозирование ($p < 0,05$), целеполагание ($p < 0,05$).

Таблица 19 – Уровень сформированности способностей к самоуправлению у работников коммерческой организации по методике Н. М. Пейсахова

Шкалы/Выборки		Группа до проведения программы			Группа после проведения программы		
		\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V
1	Анализ противоречий	13,59	9,0	0,7	18,5	3,7	0,2
2	Прогнозирование	14,37	2,5	0,2	10,4	3,3	0,3
3	Целеполагание	23,78	9,0	0,4	36,4	4,7	0,3
4	Планирование	4,8	3,78	0,8	7,4	2,7	0,4
5	Критерий оценки качества	23,06	3,7	0,2	33,2	1,54	0,05
6	Принятие решения	13,40	6,6	0,5	11,6	6,37	0,5
7	Самоконтроль	13,1	3,88	0,3	7,8	6,75	0,9
8	Коррекция	7,0	3,46	0,5	54,5	4,66	0,08

Примечание. \bar{X} – среднее арифметическое, σ – среднее квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации.

У группы после проведения программы наблюдаются наиболее низкие среди всех рассматриваемых групп показатели общей способности самоуправления, прогнозирования, целеполагания, планирования, критерия оценки качества, самоконтроля. Эти работники коммерческой организации «живут в будущем» и, переполненные планами и надеждами, воспринимают долгий путь к намеченным целям уже почти реализованным, то есть формируют субъективную модель ситуации, не основываясь на анализе прошлого и настоящего.

Скорее всего, в данной группе испытуемых эмоциональная оценка преобладает над рациональным анализом, не всегда осознается необходимость перехода к выработке цели и целенаправленному изменению положения, то есть самоуправлению, а построение жизни не всегда соответствует ее целям и задачам.

У группы работников коммерческой организации до проведения программы наблюдаются наиболее низкие показатели по следующим шкалам: анализ противоречий, принятие решения и коррекция. Представители данной группы не всегда способны выявить причины своих

неудач и оценить реальное положение вещей, вовремя перейти от плана к действиям, изменить реальные действия, поведение, общение, переживания. В рассмотренных группах выявлены значимые различия по показателям: общая способность самоуправления, критерий оценки качества, самоконтроль, прогнозирование, целеполагание, что свидетельствует о различиях в способности к построению жизненных планов и путей их реализации, к управлению своей жизнью, а также к осознанию себя субъектом жизненного пути (таблица 20).

Таблица 20 – Уровень сформированности способностей к самоуправлению у работников коммерческой организации по методике самоорганизации деятельности (ОСД) Е. Ю. Мандриковой

Шкалы/Выборки		Группа до проведения программы			Группа после проведения программы		
		\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V
1	Планомерность	13,59	9,0	0,7	18,5	3,7	0,2
2	Целеустремленность	14,37	2,5	0,2	31,4	3,3	0,2
3	Настойчивость	23,78	9,0	0,4	36,4	4,7	0,2
4	Фиксация	4,8	3,78	0,8	7,4	2,7	0,4
5	Самоорганизация	23,06	3,7	0,2	33,2	1,54	0,05
6	Ориентация на настоящее	13,40	6,6	0,5	11,6	6,37	0,5
7	Общий показатель	13,1	3,88	0,3	7,8	6,75	0,9

Примечание. \bar{X} – среднее арифметическое, σ – средне квадратическое отклонение, V – коэффициент вариации.

Обнаружены статистически значимые различия на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$) между группами по параметрам самоорганизации деятельности «Планомерность», «Целеустремленность», «Настойчивость» и «Фиксация». Респонденты группы после проведения программы по всем параметрам имеют более высокое значение, чем подчиненные. Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

– H_0 – уровни признака не имеют различий;

– Н1 – уровни признака имеют значимые различия.

Полученные в ходе математических расчетов данные, отображающие схематику распределения значений Т, представлены в таблице 21.

Таблица 21 – Распределение значений

Параметр самоорганизации деятельности	Значение Тэмп	Значение Ткр при k=0,01	Значение Ткр при k=0,05	Гипотеза верна
Планирование	1,5	3	8	Н1
Моделирование	6	7	13	Н1
Программирование	6	7	13	Н0
Оценка результатов	10	7	13	Н0
Гибкость	1,5	3	8	Н0
Самостоятельность	6	7	13	Н0
Общий уровень саморегуляции	6	7	13	Н0
Анализ противоречий	10	7	13	Н1 при 1%
Прогнозирование	1,5	3	8	Н1 при 5%
Целеполагание	6	7	13	Н1 при 5%
Планирование	6	7	13	Н0
Критерий оценки качества	10	7	13	Н0
Принятие решения	1,5	3	8	Н1
Самоконтроль	6	7	13	Н1
Коррекция	6	7	13	Н1
Планомерность	10	7	13	Н1 при 1%
Целеустремленность	1,5	3	8	Н1
Настойчивость	6	7	13	Н1
Фиксация	6	7	13	Н1
Самоорганизация	10	7	13	Н0
Ориентация на настоящее	1,5	3	8	Н0

Выявлены значимые различия по показателю общей способности самоуправления ($p < 0,001$), прогнозирование ($p < 0,05$), целеполагание ($p < 0,05$).

У работников коммерческой организации группы до проведения программы наблюдаются наиболее низкие показатели по следующим шкалам: анализ противоречий, принятие решения и коррекция. Обнаружены статистически значимые различия на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$) между группами по параметрам самоорганизации деятельности «Планомерность», «Целеустремленность», «Настойчивость» и «Фиксация».

Рассмотрим структуру саморегуляции работников коммерческой организации, начнем с корреляционного анализа, далее перейдем к совокупной дисперсии.

Корреляционный анализ в этом исследовании, позволил увидеть особенности, которые определяют некоторые показатели. Регрессионно-корреляционный анализ не устанавливает причинно-следственные связи и говорит, только о ссылках, которые могут быть расположены в одном из знаков внутри и снаружи показателей. Благодаря этой форме статистического анализа удалось выявить сильные и обратные связи между числом переменных (таблица 22).

Таблица 22 – Корреляционные связи после проведения программы

Шкала	Целеустремленность	Психоэмоциональное истощение	Гибкость	Деперсонализация	Принятие решения
Личностное отдаление	-0,023	-0,131	0,070	-0,303!!	-0,127
Оценка результатов	-0,236	-0,096	0,192	0,204	0,310
Эмоциональное истощение	-0,082	0,105	0,359!	-0,104	-0,001
Индекс психического выгорания	-0,316	-0,159	0,107	0,245	0,168
Целеполагание	-0,024	-0,092	0,206	0,35	0,235
Настойчивость	-0,063	0,319!	0,146	-0,012	0,056

p – уровень статистической значимости. Этот показатель присутствует при расчете всех статистических критериев и отражает степень точности

вывода о наличие различий. В психологических исследованиях приняты два уровня точности:

$p \leq 0,01$ – вероятность ошибки 1%;

$p \leq 0,05$ – вероятность ошибки 5%.

Следующим этапом исследования стало определение матриц интеркорреляций компонентов саморегуляции и выгорания, соответствующих шкалам используемых в исследовании методик. Это означает, что на основании уже полученных после проведения методик результатов, был осуществлен структурный уровень анализа взаимосвязи компонентов между собой. А также выполнено построение структурограмм по каждой группе, отражающий общую структурную организованность компонентов саморегуляции и выгорания, наличие между ними значимых взаимосвязей (рисунок 2).

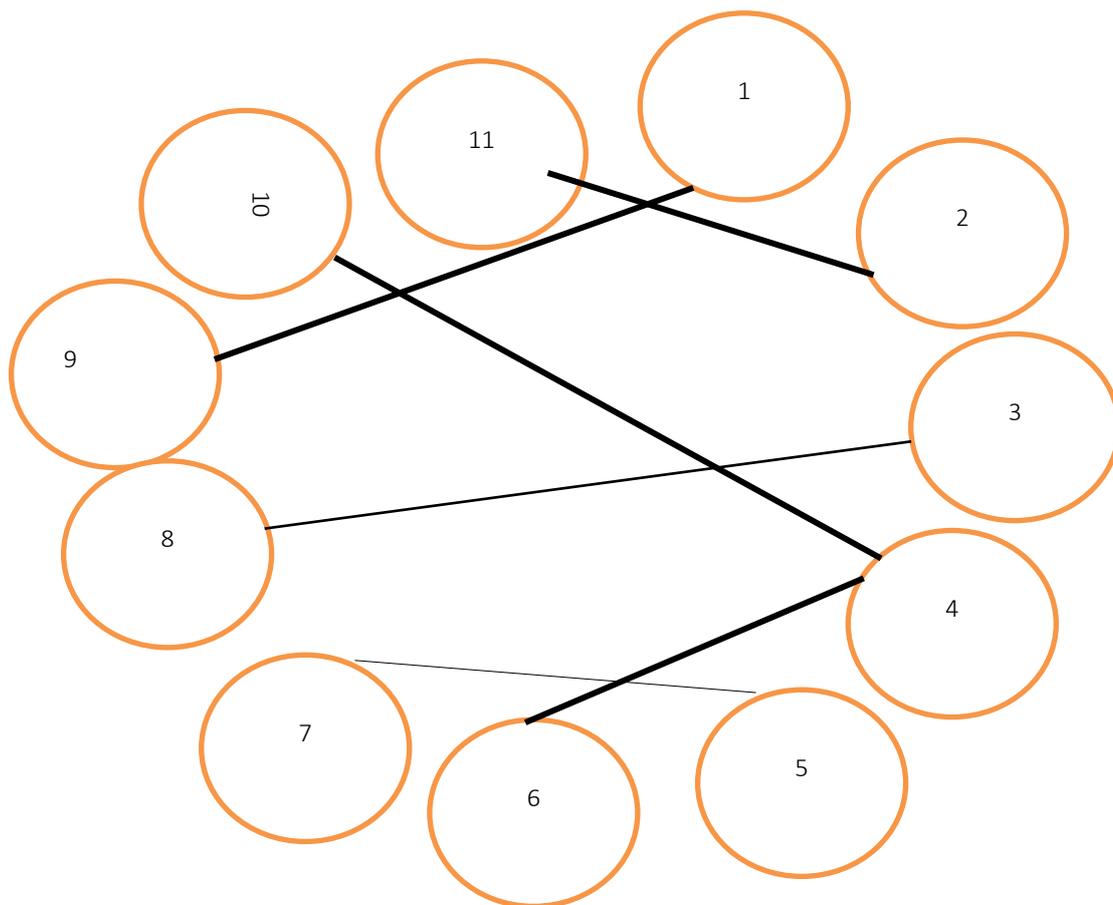


Рисунок 2 – Структурограмма группы до проведения программы

Условные обозначения:

- 1 – Целеустремленность
- 2 – Психоэмоциональное истощение
- 3 – Гибкость
- 4 – Деперсонализация
- 5 – Принятие решения
- 6 – Личностное отдаление
- 7 – Оценка результатов
- 8 – Эмоциональное истощение
- 9 – Индекс психического выгорания
- 10 – Целеполагание
- 11 – Настойчивость

Обозначения связей структурограммы

Положительная связь:

корреляции на уровне значимости $p < 0,05$	_____
корреляции на уровне значимости $p < 0,01$	_____
корреляции на уровне значимости $p < 0,001$	_____

Установлена слабая связь между показателями на уровне значимости ($p \leq 0,05$):

- психоэмоциональное истощение и настойчивость ($r_s = 0,319$);
- гибкость и эмоциональное истощение ($r_s = 0,359$);

Установлена умеренная связь между показателями на уровне значимости ($p \leq 0,01$):

- деперсонализация и целеполагание ($r_s = 0,356$);
- принятие решения и эмоциональное истощение ($r_s = 0,310$).

Установлена умеренная отрицательная связь между показателями на уровне значимости ($p \leq 0,001$):

- деперсонализация и личностное отдаление ($r_s = -0,303$);
- целеустремленность и индекс психического выгорания ($r_s = -0,316$).

Таким образом, личностное отдаление обратно коррелирует с такой переменной, как деперсонализация, с коэффициентом 0,303. Также эмоциональное истощение прямо коррелирует с переменной результативность жизни 0,359.

Настойчивость прямо коррелируют с психоэмоциональным истощением 0,319.

Оценка результатов прямо коррелируют с принятие решения 0,310.

Индекс психического выгорания прямо коррелирует с целеустремленностью 0,319.

Здесь мы наблюдаем, что наибольшее количество связей концентрирует деперсонализацией, при этом она имеет только отрицательные связи.

Рассмотрим структуру саморегуляции работников коммерческой организации (таблица 23).

Таблица 23 – Объясненная совокупная дисперсия шкал (работника коммерческой организации)

Компонент	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок извлечения			Суммы квадратов нагрузок вращения		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	13,482	33,704	33,704	13,482	33,704	33,704	11,604	29,009	29,009
2	4,229	10,573	44,277	4,229	10,573	44,277	2,835	7,088	36,097
3	1,890	4,724	49,001	1,890	4,724	49,001	2,359	5,897	41,994
4	1,831	4,576	53,578	1,831	4,576	53,578	2,269	5,672	47,666
5	1,568	3,921	57,498	1,568	3,921	57,498	2,032	5,080	52,746
6	1,463	3,658	61,156	1,463	3,658	61,156	1,931	4,828	57,574
7	1,324	3,311	64,467	1,324	3,311	64,467	1,806	4,516	62,090
8	1,235	3,087	67,553	1,235	3,087	67,553	1,729	4,324	66,413
9	1,148	2,871	70,424	1,148	2,871	70,424	1,604	4,011	70,424

В первую очередь следует отметить, что в структуре саморегуляции работников коммерческой организации оказалось меньше факторов (их 9).

Первый фактор структуры саморегуляции работников коммерческой организации является таким же фактором, что и в общей выборке – он образован общим уровнем саморегуляции по методике Моросановой и

общим уровнем самоуправления по методике Пейсахова. Однако здесь есть отличие, которое заключается в том, что на противоположном полюсе этого фактора, кроме погруженности находится индекс психического выгорания по методике Рукавишникова.

В какой-то степени аналогичным является и второй фактор – он является биполярным фактором «целеустремленность и самоорганизация – деперсонализация».

Третий фактор является однополярным фактором профессиональных навыков работника коммерческой организации, он образован такими шкалами как «Демонстрация учителем соответствующих (адекватных) методов обучения» и «Поддержание творческой (креативной) атмосферы на уроке».

Остальные факторы в структуре саморегуляции являются аналогичными общей структуре саморегуляции работников коммерческой организации

Выводы по второй главе

Как показало данное исследование, индивидуальный стиль саморегуляции в группе до проведения программы характеризуется развитым комплексом стилевых особенностей регуляции и компенсацией функционально слабых звеньев.

У группы после проведения программы наблюдаются наиболее низкие среди всех рассматриваемых. Эти работники коммерческой организации «живут в будущем» и, переполненные планами и надеждами, воспринимают долгий путь к намеченным целям уже почти реализованным, то есть формируют субъективную модель ситуации, не основываясь на анализе прошлого и настоящего. У работников коммерческой организации группы до проведения программы наблюдаются наиболее низкие показатели по следующим шкалам: анализ противоречий, принятие решения и коррекция.

Заключение

При прохождении преддипломной практики в производственной организации была реализована возможность ознакомиться с целями, задачами, содержанием и организацией работы психолога. Так как на предприятии – базе практики – нет должности психолога, изучение данного материала носило, главным образом, теоретический характер.

Руководством компании был сформулирован запрос на проведение исследования по выяснению проблем с кадрами коммерческого отдела (высокий уровень текучести, формальное отношение к должностным обязанностям, отсутствие инициативы). Была сформулирована гипотеза, согласно которой сотрудники, занимающиеся организацией продаж, в недостаточной степени владеют приемами саморегуляции, что не позволяет компенсировать действие стрессоров, связанных с профессиональной деятельностью, и приводит к ухудшению здоровья.

Нами была самостоятельно составлена программа исследования, отобраны и апробированы методики выявления у работников предприятия способности к саморегуляции и уровня здоровья, индикатором которого был выбрано состояние эмоционального выгорания, развивающегося в условиях действия стрессоров, связанных с профессиональной деятельностью.

Составленная программа исследования была успешно реализована. Полученные результаты были проанализированы. Установлено, что у сотрудников коммерческого отдела степень выраженности синдрома эмоционального выгорания находится в обратной зависимости от уровня владения приемами саморегуляции. Выявленная зависимость подтверждена методами математической статистики.

Результаты исследования показывают: у испытуемых в группе до проведения программы выше показатель по шкалам «планирования», «программирования», «оценки результатов». У группы после проведения программы значительно ниже шкала «планирование», чем у женщин,

соответственно, однако более высокие показатели по шкалам «моделирование» «самостоятельность» и «гибкость». Анализ результатов по критерию Стьюдента показывает наличие статистически значимых различий между группами испытуемых до проведения программы и после по шкале «моделирование».

По результатам исследования сделан вывод о необходимости проведения с сотрудниками коммерческого отдела профилактической, консультативной и коррекционной работы, направленной на обучение приемам саморегуляции, обеспечивающим сохранение здоровья в неблагоприятных условиях производственной среды.

По результатам проведенного исследования были разработаны:

- программа социально-психологического тренинга, направленного на развитие умений и навыков саморегуляции эмоционального состояния;
- комплексы упражнений, направленных на осуществление ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Абрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. 1985. №6. С.107-115.
2. Абульханова-Славская КА. Активность и сознание личности как субъекта деятельности // Психология личности в социалистическом обществе / Отв. ред. Б. Ф.Ломов, К. А.Абульханова-Славская. М : Наука, 1989. С.110-134.
3. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 2016. 299с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1968 339 С.
5. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе. М. : Просвещение, 1989. 224 с.
6. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы. М., 1976. 399 с.
7. Антилогова Л. Н. Этико-психологические аспекты труда работника коммерческой организации. Омск, 2017. 301 с.
8. Баранов А. А. Профессиональное выгорание и типы низко стрессоустойчивых работников коммерческой организации // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. В 8 Т., Т. 1. СПб., 2013.
9. Баронина О. А. Психологическое здоровье современного работника коммерческой организации. // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. В 8 Т. Т.1. СПб., 2013.
10. Бейтсон Г. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии: Пер. с англ. М. : Смысл, 2016.
11. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М. : Институт психологии РАН, 2015.

12. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М. : «Филин», 2016.
13. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Питер, 2019.
14. Борисова М. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у работников коммерческой организации // Вопросы психологии. 2015. №2.
15. Бреслав Г. М. Психология эмоций. М. : Издательский центр Академия, 2014.
16. Брокгауз Н. К., Ефрон И. П. Малый энциклопедический словарь. М. : Азбуковник, 2019.
17. Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А. Эткина А. М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. № 3.
18. Баробанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» // Вестник МГУ: Психология. Сер. 14. 2015. № 1.
19. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности: подходы, концепции, метод: дисс. докт. психол. наук. СПб., 2017.
20. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. М. : Независимая фирма Класс, 2018.
21. Богомолова Н. Н., Стефаненко Н. Г. Контент-анализ. М. : МГУ, 2017.
22. Больше Л. Н. Смирнов Н. В. Таблицы математической статистики. М. : Изд. Наука, 1983.
23. Большой энциклопедический словарь / Гл. ред. А. М. Прохоров. СПб., 2017.
24. Буданов А. В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД. М., 2017.

25. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб. : Питер, 2016.
26. Вербицкий А. А., Ларионова О. Г. Личностный и компетентностный подходы в образовании. Проблемы интеграции. М., 2019.
27. Вербицкий А. А., Калашников В. Г. Категория контекст в психологии и педагогике. М. : Логос, 2016.
28. Вербицкий А. А., Ильязова М. Д. Инварианты профессионализма. М. : Логос, 2016.
29. Вид В. Д. Синдром перегорания в психиатрии и его зависимость от терапевтической идеологии // Рос. психиатрический журнал. 2018. №1.
30. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2019.
31. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Психическое выгорание и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 2017.
32. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. СПб., 2016.
33. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. 2-е изд., доп. и перераб. СПб. : Питер, 2018.
34. Волков А. Н., Минадзе Ю. В., Солнцева Г. Н. Деятельность: структура и регуляция. М. : Наука, 1987.
35. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М. : Педагогика, 2016.
36. Вяткин Б. А., Хрусталева Т. М. Специальные способности в структуре индивидуальности работника коммерческой организации // Вопросы психологии. 2014. № 4.
37. Васильев И. А., Магомед-Эминов М. М. Мотивация и контроль действий. М., 2016.
38. Ганзен В. А., Юрченко В. Н. Систематика психических

состояний человека // Вестник ЛГУ. Сер. 6. Вып. 1., 2016.

39. Гнездилова О. Н. Психологические аспекты инновационной деятельности педагога // Психологическая наука и образование. 2016. № 4.

40. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т.: пер. с франц. М. : Мир, 2017.

41. Гоноболин Ф. Н. Психология. М. : Просвещение, 1973.

42. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб., 2017.

43. Грановская Р. М. Психологический климат общества // Психологическая газета. 2015. № 3.

44. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять. СПб : Речь, 2018.

45. Гримак Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности. М. : Политиздат, 2016.

46. Гринберг Джеральд. Управление стрессом // Мастера психологии. СПб. : Питер, 2014.

47. Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М., 1970.

48. Гусева Г. А. Объективные и субъективные факторы изменения ценностных ориентации государственных служащих // Экономика и управление: проблемы и пути выхода из кризиса. М. : РАГС, 2019.

49. Демакова И. Д. С верою в ученика. М. : Просвещение, 2016.

50. Демина А. Д., Кайгородова Н. З., Супрун А. П. Психологическая адаптация к умственному труду в условиях нервно-эмоционального напряжения. Барнаул, 2013.

51. Демьянчук Р. В. Как не «сгореть» работнику коммерческой организации: советы психолога. СПб. : Просвещение, 2016.

52. Джурицкий А. Н. История педагогики. М. : Владос, 2019.

53. Дикая Л. Г., Гримак Л. П. Теоретические и экспериментальные

проблемы управления психическим состоянием человека // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. М., 1983. С. 28-54.

54. Донченко Е. А. Жизненная драма как социально-психологическое явление // Жизнь как творчество: Социально-психологический анализ. Киев, 1985.

55. Дьяконов Г. Регуляция эмоциональных состояний. Детский психолог. М., 2013.

56. Елканов С. Б. Основы профессионального самовоспитания будущего работника коммерческой организации. М. : Просвещение, 1989.

57. Ефимова Н. С. Психология безопасной профессиональной деятельности педагога (работника коммерческой организации) // Молодой ученый Т.2. 2016. №2.

58. Жизненный путь личности / Отв. ред. Л. В. Сохань. Киев, 1987.

59. Жизнь как творчество / под ред. Л. В. Сохань, В. А. Тихонович. Киев : Изд. «Наукова Думка», 1985.

60. Журавлева Г. В. Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности и способы его профилактики // Народное образование. 2015. №5.

61. Звездина Г. П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ // Управление ДОУ. 2014. № 4.

62. Зеер Э. Ф. Психология становления личности инженера-педагога. Свердловск, 1987.

63. Зеер Э. Ф. Психология профессий. Екатеринбург, 2017.

64. Зеер Э. Ф. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. 2017. № 6.

65. Зеленова И. В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья работников коммерческой организации // Школьный психолог. 2015. №13.

66. Зейгарник Б. В., Холмогорова А. Б., Мазур Е. С. Саморегуляция

поведения в норме и патологии // Психологический журнал. Т. 10. 1989. № 2. С. 121-133.

67. Зельцер Д. Н. О некоторых условиях формирования психологической устойчивости работника коммерческой организации // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тезисы Всесоюзн. конф. Молодых ученых. Симферополь, 1983. С. 167-170.

68. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь. М., 2018.

69. Зухарь Е. В. Личность и саморегуляция поведения // Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии и дифференциальной психофизиологии. М, 1979. С.24-27.

70. Иванова Е. М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. М. : МГУ, 1987.

71. Иванова Е. М. Психотехнология изучения человека в трудовой деятельности. М. : МГУ, 2017.

72. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб. : Питер, 2018.

73. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2016.

74. Ильин Е. П. Психология: учеб. для преподавателей и студ. вузов. СПб. : Питер, 2014.

75. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2017.

76. Ительсон Л. Б. Лекции по общей психологии. М. : АСТ Харвест, 2013.

77. Карпов А. В. Психологический анализ трудовой деятельности. Ярославль : Изд-во Ярослав. ун-та, 1988. 78 с.

78. Керженцев П. М. Принципы организации труда. М., 2019.

79. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М. : Академический проект, 2019.

80. Климов Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях. М. : МГУ, 2015.

81. Климов Е. А. Введение в психологию труда. М., 2018.
82. Климов Е. А. Основы психологии: Практикум. М., 2019.
83. Клищевская М. В., Солнцева Г. Н. Профессионально-важные качества как необходимые и достаточные условия прогнозирования успешности деятельности // Вестник МГУ. Психология. Сер. 14. 2019. №4.
84. Клищевская М. В. Профессионально-важные качества врача. Определение и практическое применение // Вестник РГМУ. 2019. №3(8).
85. Клищевская М. В. Тенденции в изучении профессионального развития студентов-медиков // Вестник РГМУ. 2016. №1(11).
86. Кожевникова Э. П. Проблема профессионального отчуждения работников коммерческой организации в аспекте возникновения дисфункционального стереотипа эмоционального поведения // Образование и наука. 2016. № 3.
87. Колесников Л. Ф. Резервы эффективности педагогического труда. Новосибирск, 1985.
88. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М. : Наука, 1980. 245 с.
89. Косова Л. Б. Удовлетворенность жизнью и интенсивность реформ // Социологические исследования. 2014. №10.
90. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. М. : Академический проект, 2019.
91. Коростылева Л. А. Проблемы самореализации личности в системе наук о человеке.// Журнал психологические проблемы самореализации личности. СПб., 2017.
92. Кроль В. М. Психология и педагогика: учеб. пособие для студ. вузов. М. : Издательский центр Академия, 2013.
93. Крутецкий В. А. Основы педагогической психологии. М., 1972.
94. Ксенофонтова Е. Г. Уровни развития саморегуляции личности: критерии ее определения: Автореф. дисс... канд. психол. наук. М, 1988. 27 с.
95. Кудинов С. И. Психология любознательности: теоретические и

прикладные аспекты. Бийск, 2019.

96. Кудинов С. И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности. // Наука. Образование. Практика. Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. Уфа, 2017. С. 34-46.

97. Кузнецова А. С. Методы психологической саморегуляции и психопрофилактика неблагоприятных состояний человека в связи с особенностями профессиональной деятельности: Диссертация...канд. психол. наук. М., 2017. 226 с.

98. Кузнецова Ю. М. Психосемантический подход к описанию влияния эмоционального выгорания на ценностный контекст педагогической деятельности // Психологическая диагностика. 2017. № 5.

99. Gross J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2. 2017. P. 271-299.

100. Hakanen J., Schaufeli W., Ahola K. The job demands-resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress: A special issue on work engagement*, 22. 2018. P. 224-241.

101. Halbesleben J. R. B., Harvey J., Bolino, M. C. Too engaged? A conservation of resources view of the relationship between work engagement and work interference with family. *Journal of Applied Psychology*, 94. 2019. P. 1452-1465.

102. Hambleton R. K., Kanjee A. Increasing the validity of cross-cultural assessments: Use of improved methods for test adaptations. *European Journal of Psychological Assessment*, 11. 2018. P. 147-157.

103. Hambleton R. K., Patsula L. Adapting tests for use in multiple languages and cultures. *Social Indicators Research*, 45. 2017. P. 153-171.

104. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44. 2019. P. 513-524.

105. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6. 2016. P. 307-324.